El Libro de los Secretos

Vol. 5

OSHO

Compártelo

MA GYAN DARSHANA

osho_library@gruposyahoo.com

Capítulo 61

Técnicas para Hacerse Uno con la Totalidad

Los Sutras

88 *Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.*

89 *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma sean incluidos.*

He oído una anécdota. En una asamblea del Partido Conservador, invitaron a hablar a Lord Mancroft. Llegó justo a tiempo, subió a la tribuna y le dijo al público -parecía un poco nervioso-«Perdónenme por acortar un poco mi alocución, pero lo cierto es que mi casa está ardiendo.» Y eso es cierto para todo el mundo. Tu casa también está ardiendo, pero ni siquiera pareces un poco nervioso. La casa de todo el mundo está ardiendo, pero no eres consciente, no eres consciente de la muerte, no eres consciente de que tu vida se te está escapando de las manos.

Estás muriendo a cada momento; a cada momento estás perdiendo una oportunidad que no puede volver a recuperarse. El tiempo que se ha perdido, perdido está; no se puede hacer nada para recuperarlo, y tu vida se va haciendo más corta a cada momento.

Esto es lo que quiero decir con que tu casa también está ardiendo. Pero ni siquiera pareces un poco nervioso, ni siquiera pareces estar preocupado por ello. No eres consciente del hecho de que la casa está ardiendo. El hecho está ahí, pero tu atención no está ahí. Y todo el mundo piensa que hay tiempo suficiente para hacer algo. No hay tiempo suficiente, porque hay tanto que hacer que nunca hay tiempo suficiente.

Sucedió una vez que el diablo estuvo esperando durante años y años y nadie venía al infierno.

Estaba esperando para darle la bienvenida a la gente, pero todo iba tan bien en la Tierra que nadie iba al infierno. Por supuesto, se preocupó mucho. Convocó un consejo de emergencia. Se reunieron sus principales discípulos para abordar la situación. El infierno estaba atravesando una gran crisis, y esto no podía tolerarse. Había que hacer algo. De modo que pidió consejo: «¿Qué debemos hacer?».

Un discípulo sugirió: «Yo iría a la Tierra y hablaría con la gente y trataría de convencerles de que Dios no existe y las religiones son falsas, y de que todo lo que dice la Biblia, el Corán y los Vedas es una tontería.»

El diablo dijo: «Esto no servirá, porque hemos venido haciendo eso desde el principio mismo, y no ha hecho mucha

mella en la gente. Con esa enseñanza sólo se puede convencer a los que ya están convencidos. Así que es inútil; no sirve de mucho.»

Entonces, el segundo discípulo, más sutil que el primero, dijo: «Iré a enseñar a la gente y trataré de convencerles de que todo lo que dice la Biblia, el Corán y los Vedas es correcto. Existe el cielo, existe Dios, pero no existe el diablo ni el infierno, así que no tengáis miedo. Y si podemos hacer que tengan menos miedo, no se preocuparán en absoluto por la religión, porque todas las religiones se basan en el miedo.»

El diablo dijo: «Tu propuesta es un poco mejor. Puede que lo logres, puede que consigas convencer a una minoría, pero la mayoría no le escuchará. Tienen menos miedo al infierno que codicia por el cielo. Incluso si les convences de que el infierno no existe, aún querrán ir al cielo, e intentarán ser buenos para eso. De modo que esto tampoco servirá de mucho.»

Entonces el tercer discípulo, el más sutil de todos, dijo: «Tengo una idea. Dame la oportunidad de ponerla a prueba. Iré y diré que todo lo que dice la religión es absolutamente cierto -existe Dios y existe el diablo y existe el cielo y existe el infierno-, pero no hay ninguna prisa.»

Y el diablo dijo: «¡Eso es! Tú tienes el sistema apropiado. ¡Ve tú!»

Y se dice que desde entonces nunca ha habido una crisis en el infierno. Más bien les preocupa el exceso de población.

Así es como están funcionando nuestras mentes, pensamos siempre que no hay prisa. Estas técnicas de las que estamos hablando no servirán para nada si tu mente piensa que no hay prisa. Entonces puedes seguir aplazando, y la muerte vendrá antes. No llegará el día en que pienses que hay prisa, en que pienses que ahora ha llegado el momento. Puedes seguir posponiendo. Esto es lo que hemos venido haciendo con nuestras vidas.

Tienes que decidirte a hacer algo. Estás en una crisis, la casa está ardiendo. La vida siempre está ardiendo, porque la muerte está siempre escondida detrás de ella; cualquier momento y puede que ya no existas. Y no puedes discutir con la muerte. No puedes hacer nada. Cuando la muerte sucede, sucede. Hay muy poco tiempo. Incluso si vives setenta años, o cien años, hay muy

poco tiempo. Lo que tienes que hacer para transformarte, para cambiar, para convertirte en un ser nuevo es un trabajo enorme. No sigas posponiendo.

A no ser que sientas que es una emergencia, una crisis profunda, no harás nada. A no ser que la religión se vuelva un proceso muy crítico para ti, y sientas que a menos que hagas algo por transformarte, desperdiciarás toda tu vida... Sólo si sientes esto muy aguda, profunda y honestamente servirán para algo estas técnicas. Porque puedes comprenderlas, pero la comprensión no sirve para nada a no ser que pongas algo en práctica. En realidad, a menos que pongas algo en práctica, no las has comprendido, porque la comprensión debe convertirse en acción. Si no se está convirtiendo en acción, entonces sólo las conoces, no las comprendes.

Intenta comprende esta distinción. Conocer no es comprender. Conocerlas no te compelerá a la acción. No te compelerá a ningún cambio. No te compelerá a hacer algo al respecto. Lo acumularás en la mente; se volverá información. Te volverás más erudito. Pero, al llegar la muerte, todo cesa. Sigues acumulando muchas cosas, sin poner nunca nada en práctica. Se vuelven sólo una carga para ti.

Comprensión significa acción. Cuando comprendes algo, inmediatamente empiezas a ocuparte de ello, porque si es certero y sientes que es certero, tienes que nacer algo al respecto. De lo contrario, todo sigue siendo prestado, y el conocimiento prestado no puede volverse comprensión. Puedes olvidar que es prestado..., te gustaría olvidar que es prestado, porque percibir que es prestado significa que el ego se siente herido. De modo que sigues olvidando que es prestado. Poco a poco empiezas a sentir que es realmente tuyo. Eso es muy peligroso.

He oído una anécdota. La congregación de una iglesia estaba muy aburrida del pastor. Llegó un momento en que los miembros de la iglesia le dijeron directamente al pastor: «Ya es hora de que usted se vaya.»

El pastor dijo: «Denme otra oportunidad, sólo una, y si luego me dicen que me vaya, me iré.»

Así es que el domingo siguiente todo el pueblo se reunió en la iglesia para ver qué iba a hacer el pastor ahora que sólo le quedaba una oportunidad. Nunca sospecharon, nunca imaginaron

que fuera a dar un sermón tan hermoso ese día. Nunca habían oído una cosa semejante.

Sorprendidos, encantados, se deleitaron con él, y cuando acabó el sermón, se reunieron en torno al pastor y le dijeron: «No necesita irse. Quédese aquí. Nunca antes hemos oído una cosa tan hermosa, nunca en la vida. Estese aquí y quédese aquí, y, por supuesto, con un aumento en su estipendio.»

Pero entonces, un hombre, un miembro muy prominente de la congregación, preguntó: «Dígame sólo una cosa. Cuando empezó su charla, alzó la mano izquierda con dos dedos levantados, y cuando finalizó la charla, alzó la mano derecha, de nuevo con dos dedos levantados. ¿Qué significa este símbolo?».

El pastor dijo: «El significado es fácil. Esos dedos simbolizan las comillas. Ese sermón no era mío; era prestado.»

Recuerda siempre esas comillas. Es muy bueno olvidarlas, te sientes bien, pero todo lo que sabes está entre comillas; no es tuyo. Y sólo puedes dejar esas comillas cuando algo se ha convertido en tu propia experiencia.

Estas técnicas son para convertir el conocimiento en experiencia. Estas técnicas son para convertir el conocimiento en comprensión. Lo que le pertenece a un Buda o a un Krishna o a un Cristo, mediante esta técnicas te puede pertenecer a ti, puede volverse tuyo. Y a no ser que se vuelva tuyo, ninguna verdad es verdadera. Puede que sea una gran mentira, una bella mentira, pero ninguna verdad es verdadera a menos que se convierta en tu experiencia, individualmente, auténticamente tuya.

Tres cosas. Primera: recuerda siempre que tu casa está ardiendo. Segunda: no escuches al diablo. Él te dirá constantemente que no hay prisa. Y tercera: recuerda que conocer no es comprender.

Todo lo que estoy diciendo aquí hará que estés muy informado. Eso es necesario, pero no es suficiente. Te pone en marcha, pero no es el final. Haz algo para que el conocimiento no se quede en conocimiento, no se quede en recuerdo, sino que se convierta en tu experiencia y tu vida.

88 Conoce al que conoce y lo conocido.

Ahora la primera técnica: *Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.*

Siempre que se conoce algo, se conoce mediante el conocimiento. El objeto llega a tu mente mediante la facultad de conocer. Miras una flor, sabes que esto es una rosa. La rosa está ahí y tú estás dentro. Algo de ti va a la rosa, algo de ti es proyectado a la rosa. Alguna energía sale de ti, va a la rosa, toma su forma, color y olor, y vuelve y te informa de que esto es una rosa.

Todo conocimiento, independientemente de cual sea, se revela mediante la facultad de conocer. Conocer es tu facultad; los conocimientos se acopian mediante esta facultad. Pero conocer revela dos cosas: lo conocido y el que conoce. Siempre que estás conociendo una rosa; hay tres cosas, la rosa, lo conocido; y el que conoce, tú; y la relación entre los dos, el conocimiento.

De modo que conocer puede ser dividido en tres puntos, el que conoce, lo conocido y el conocimiento. El conocimiento es como un puente entre dos puntos, el sujeto y el objeto. Normalmente, tu conocimiento revela sólo lo conocido; el que conoce permanece sin revelar. Normalmente, tu conocimiento va en una sola dirección, se dirige a la rosa, pero nunca se dirige a ti. A no ser que empiece a dirigirse a ti, ese conocimiento te permitirá conocer el mundo, pero no te permitirá conocerte a ti mismo.

Todas las técnicas de meditación son para revelar al que conoce. George Gurdjieff usó una técnica concreta como ésta. La llamó recuerdo de uno mismo. Dijo que siempre que estés conociendo algo, recuerda al que conoce. No lo olvides en el objeto. Recuerda al sujeto.

Ahora mismo me estás escuchando. Cuando me estás escuchando, puedes escuchar de dos maneras. Tu mente puede estar enfocada en mí, de tal forma que te olvidas del que escucha. Entonces se conoce al que habla y se olvida al que escucha. Gurdjieff decía que mientras estés escuchando, conoce al que habla y conoce también al que escucha. Tu conocimiento debe ir en dos direcciones, dirigido a dos puntos, el que conoce y

lo conocido. No debe fluir sólo en una dirección hacia el objeto. Debe fluir simultáneamente en dos direcciones, lo conocido y el que conoce. Esto se llama recuerdo de uno mismo.

Al mirar una flor, recuerda también al que está mirando. Difícil, porque si lo intentas, si intentas ser consciente del que conoce, te olvidarás de la rosa. Te has acostumbrado tanto a ir en una sola dirección, que tomará tiempo. Si tomas consciencia del que conoce, entonces olvidarás lo conocido. Si tomas consciencia de lo conocido, entonces olvidarás al que conoce.

Pero un poco de esfuerzo, y con el tiempo puedes ser consciente de ambos simultáneamente. Y cuando te vuelves capaz de ser consciente de ambos..., esto es lo que Gurdjieff llama recuerdo de uno mismo. Ésta es una de las técnicas más antiguas que usó Buda, y Gurdjieff volvió a introducirla en el mundo occidental.

Buda la llamó *samyak smriti,* atención correcta. Él decía que tu mente no está en una atención correcta si sólo conoce un punto. Debe conocer los dos. Y entonces sucede un milagro, si eres consciente tanto de lo conocido como del que conoce, de pronto te vuelves lo tercero; no eres ninguno de los dos. Poniendo empeño en ser consciente tanto de lo conocido como del que conoce, te vuelves lo tercero, te vuelves un testigo. Inmediatamente surge una tercera posibilidad, se forma un ser que es testigo, porque ¿cómo vas a conocer a ambos? Si eres el que conoce, entonces permaneces fijo en un punto. En el recuerdo de uno mismo te mueves del punto fijo del que conoce. Entonces lo que conoce es tu mente y lo conocido es el mundo, y tú te vuelves un tercer punto, una consciencia, un ser que es testigo.

Este tercer punto no puede ser trascendido, y lo que no puede ser trascendido es lo supremo. Lo que puede ser trascendido no merece la pena, porque entonces no es tu naturaleza, puedes trascenderlo.

Intentaré explicarlo con un ejemplo. Por la noche duermes y sueñas. Por la mañana te despiertas y el sueño se pierde. Cuando estás despierto, no hay ningún sueño; aparece un mundo diferente. Andas por la calle, trabajas en una fábrica o en una oficina. Luego vuelves a casa, y te vuelves a dormir por la noche. entonces este mundo que conocías mientras estabas despierto desaparece. Entonces no recuerdas quién eres. Entonces no sabes

si eres negro o blanco, pobre o rico, sabio o tonto.

No sabes nada. No sabes si eres joven o viejo. No sabes si eres hombre o mujer. Todo lo relacionado con la consciencia de la vigilia desaparece; entras en el mundo de los sueños. Olvidas el mundo de la vigilia; ya no existe. Por la mañana, el mundo de los sueños desaparece de nuevo. Vuelves.

¿Cuál es real? Porque mientras estás soñando, el mundo real, el mundo que conocías cuando estabas despierto, ya no existe. No puedes comparar. Y mientras estás despierto, el mundo de los sueños ya no existe. No puedes comparar. ¿Cuál es real? ¿Por qué llamas irreal al mundo de los sueños? ¿Cuál es el criterio?

Si dices: «Porque desaparece cuando estoy despierto», éste no puede ser el criterio, porque tu mundo de la vigilia desaparece cuando estás soñando. Y, en realidad, si argumentas de esta manera, entonces puede que el mundo de los sueños sea más real, porque mientras estás despierto puedes recordar el sueño, pero mientras estás soñando no puedes recordar la consciencia de la vigilia y el mundo en torno a ella. De modo que ¿cuál es más real y más profundo? El mundo de los sueños hace desaparecer completamente el mundo que llamas real. Tu mundo real no puede hacer desaparecer el mundo de los sueños tan totalmente; parece más sólido, más real. ¿Y cuál es el criterio? ¿Cómo aseverarlo? ¿Cómo comparar?

El tantra dice que ambos son irreales. Entonces, ¿qué es real? El tantra dice que el que conoce el mundo de los sueños y el que conoce el mundo de la vigilia, él es real, porque nunca es trascendido. Nunca es anulado. Ya sueñes o estés despierto, está ahí, sin ser anulado.

El tantra dice que el que conoce el sueño, y el que sabe que ahora el sueño ha cesado, el que conoce el mundo de la vigilia, y el que sabe que ahora el mundo de la vigilia ha desaparecido, eso es lo real, porque no hay ningún punto en el que no esté; siempre está ahí. Lo que no puede ser anulado por ninguna experiencia es lo real. Lo que no puede ser trascendido, de lo que no se puede ir más allá, es tu ser. Si puedes ir más allá de él, entonces no era tu ser.

Este método de Gurdjieff, que él llama recuerdo de uno mismo, o el método de Buda, que él llama atención correcta, o este sutra del tantra, conducen a una cosa. Te llevan dentro de ti

a un punto que no es ni lo conocido ni el que conoce, sino un ser observador que conoce a ambos.

Este ser que es testigo es lo supremo; no puedes ir más allá de él, porque ahora, hagas lo que hagas, será testigo. No puedes ir más allá de ser testigo. De modo que observar es el substrato supremo, el fundamento básico de la consciencia. Este sutra se revelará a ti.

Cada cosa es percibida mediante el conocimiento. El ser brilla en el espacio mediante el conocimiento. Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.

Si puedes percibir en ti mismo un punto que es tanto el que conoce como lo conocido, entonces has trascendido el objeto y el sujeto. Entonces has trascendido la materia y la mente; entonces has trascendido lo externo y lo interno. Has llegado a un punto en que el que conoce y lo conocido son uno. No hay división.

Con la mente, la división permanecerá. Sólo con el ser que observa desaparece la división. Con el ser que observa no puedes decir quién es el conocido y quién es el que conoce, es ambos. Pero esto tiene que estar basado en la experiencia; de lo contrario se convierte en una discusión filosófica. Así que pruébalo, experimenta.

Estás sentado junto a una rosa, mírala. Lo primero que hay que hacer es estar totalmente atento, prestar total atención a la rosa, de modo que el mundo entero desaparezca y sólo quede la rosa, tu consciencia está totalmente atenta al ser de la rosa. Si la atención es total, entonces el mundo desaparece, porque cuanta más atención se concentra en la rosa, más se desvanece todo lo demás. El mundo desaparece; sólo queda la rosa. La rosa se vuelve el mundo.

Éste es el primer paso, concentrarse en la rosa. Si no puedes concentrarte en la rosa, será difícil ir al que conoce, porque entonces tu mente siempre está distraída.

De modo que la concentración se vuelve el primer paso hacia la meditación. Sólo queda la rosa; el mundo entero ha desaparecido; Ahora puede ir hacia dentro; ahora la rosa se convierte en el punto desde el que puedes moverte. Ahora ves la rosa, y empiezas a tomar consciencia de ti mismo, el que conoce.

Al principio no darás con ello. Cuando entres en el que conoce, la rosa saldrá de la consciencia. Apenas será perceptible, se irá, se volverá remota. Te irás de nuevo a la rosa, y olvidarás el ser. Este juego del escondite continuará, pero si perseveras, tarde o temprano llegará un momento en que, de pronto, estarás en medio. El que conoce -la mente- y la rosa estarán ahí, y tú estarás justo en el medio, mirando a ambos. Ese punto medio, ese punto equilibrador, es el testigo.

Una vez que lo conoces, te has vuelto ambos. Entonces la rosa -lo conocido- y el que conoce -la mente- son dos alas para ti. Entonces el objeto y el sujeto son sólo dos alas; tú eres el centro de ambas. Son extensiones tuyas. Entonces el mundo y lo divino son extensiones tuyas. Has llegado al centro mismo del ser. Y este centro es sólo un testigo.

Percibe un ser como el que conoce y lo conocido.

Empieza concentrándote en algo. Cuando la concentración haya llegado a ser total, entontes intenta ir hacia dentro, préstate atención a ti mismo, y entonces intenta equilibrar. Llevará tiempo..., meses, incluso años. Depende de lo intenso que sea tu esfuerzo, porque ponerse en medio de ambos es el equilibrio más sutil. Pero sucede, y cuando sucede has llegado al centro de la existencia. En ese centro estás enraizado, asentado, en silencio, dichoso, en éxtasis, y la dualidad ya no existe. Esto es lo que los hindúes han llamado *samadhi.* Esto es lo que Jesús llamó el reino de Dios.

Tan sólo comprenderlo verbalmente no servirá de mucho, pero si lo intentas, desde el comienzo mismo empezarás a sentir que algo está sucediendo. Cuando te concentres en la rosa, el mundo desaparecerá. Esto es un milagro..., cuando el mundo entero desaparece. Entonces llegas a comprender que es tu atención lo que es básico, y que donde pones tu atención, se crea un mundo, y de donde retiras tu atención, el mundo cesa. De modo que puedes crear mundos con tu atención.

Considéralo de esta manera. Estás sentado aquí. Si estás enamorado de alguien, sólo hay una persona en esta sala; todo lo demás desaparece, no está aquí. ¿Qué sucede? ¿Por qué sólo hay una persona cuando estás enamorado? El mundo entero cesa

realmente; es como una aparición, sombras. Sólo una persona es real, porque ahora tu mente está concentrada, tu mente está totalmente absorta en una persona. Todo lo demás se vuelve como un asombra, una existencia fantasma; para ti no es real.

Siempre que puedes concentrarte, la concentración misma cambia toda la pauta de tu existencia, toda la pauta de tu mente. Pruébalo; con cualquier cosa. Puedes probarlo con una estatua de Buda, o una flor, o un árbol, o cualquier cosa, o simplemente con el rostro de la persona que amas, o de tu amigo...; simplemente mira su rostro.

Será fácil, porque si amas algún rostro, es fácil concentrarse. Y, en realidad, los que han intentado concentrarse en Buda, en Jesús, en Krishna, les amaban. De modo que para Sariputta, o para Maudgalyan, o para los demás discípulos era fácil concentrarse en el rostro de Buda; amaban a Buda. En el momento en que miraban el rostro de Buda, fluían fácilmente hacia él. Había amor; estaban enamorados.

Así que intenta encontrar un rostro -cualquier rostro que ames servirá- y mírale a los ojos y concéntrate en el rostro. De pronto, el mundo entero cesa; se ha abierto una nueva dimensión. Tu mente está concentrada en una cosa; entonces esa persona o esa rosa se vuelve el mundo entero. Cuando digo esto, quiero decir que si tu atención está totalmente enfocada en algo, eso se vuelve el mundo entero. Creas el mundo con tu atención. Creas tu mundo con tu propia atención. Y cuando estás totalmente absorto, fluyendo como un río hacia el objeto, entonces de pronto empieza a tomar consciencia de la fuente original de la que está fluyendo esta atención. El río está fluyendo; ahora toma consciencia del origen.

Al principio te perderás una y otra vez; alternarás. Si vas al origen, olvidarás el río y el objeto, el mar hacia el que está fluyendo. Cambiará, si vas al objeto, olvidarás el origen. Es natural, porque la mente está totalmente acostumbrada a estar o en el objeto o en el sujeto.

Por eso tanta gente va a retiros, dejan el mundo. Dejar el mundo significa básicamente que dejan los objetos para poder concentrarse en sí mismos. Es fácil. Si dejas el mundo y cierras los ojos y cierras todos tus sentidos, puedes ser consciente de ti mismo fácilmente, pero también esa consciencia es falsa, porque

has elegido un punto de la dualidad. Esto es otro extremo de la misma enfermedad.

Primero eras consciente del objeto, lo conocido, y no eras consciente del sujeto, el que conoce. Ahora te has adherido al que conoce y has olvidado lo conocido, pero sigues dividido en una dualidad. Y ésta es de nuevo la vieja mente en una nueva pauta. Nada ha cambiado.

De ahí mi énfasis en no dejar el mundo de los objetos. No abandones el mundo de los objetos. Más bien intenta tomar consciencia del sujeto y del objeto simultáneamente, de lo externo y lo interno simultáneamente. Sólo si ambos están ahí puedes estar equilibrado entre ellos. Si sólo hay uno, te obsesionarás con ello.

Los que se van a los Himalayas y se encierran, son iguales que tú, sólo que en una posición inversa. Tu estás adherido a los objetos; ellos están adheridos al sujeto. Tú estás adherido a lo externo; ellos están adheridos a lo interno. Ni tú eres libre, ni lo son ellos; porque no puedes ser libre con sólo uno. Con uno te identificas. Sólo puedes ser libre cuando tomas consciencia de los dos. Entonces puedes volverte lo tercero, y lo tercero es el punto libre. Con uno te identificas. Con dos puedes moverte, puedes alternar, puedes equilibrar, y puedes llegar a un punto medio, un punto medio absoluto.

Buda solía decir que este camino es un camino medio: *majjhim nikai.* No se ha entendido realmente por qué insistió tanto en llamarlo el camino medio. Ésta es la razón, porque todo su proceso era de atención; es el camino medio. Buda dice: «No dejes el mundo, y no te aferres al otro mundo. Más bien, estate en medio. No dejes un extremo y te vayas al otro; estate en el medio, porque en el medio no hay ninguno de los dos. Justo en el medio eres libre. Justo en el medio no hay dualidad. Has llegado al uno, y la dualidad se ha vuelto una extensión tuya, simplemente dos alas.»

El camino medio de Buda se basa en esta técnica. Es hermoso. Es hermoso por muchas razones. Una, es muy científico, porque sólo puedes equilibrarte entre dos. Si sólo hay un punto, tendrá que haber desequilibrio. De modo que Buda dice que los que son mundanos están desequilibrados, y los que han renunciado al mundo también están desequilibrados en el otro

extremo. Un hombre equilibrado es uno que no está ni en este extremo ni en aquél; vive justo en el medio. No puedes llamarle mundano, no puedes llamarle despegado del mundo. Tiene libertad de movimientos; no está aferrado a ninguno. Ha llegado al punto medio, al justo medio.

En segundo lugar, es muy fácil irse al otro extremo; muy fácil. Si comes demasiado, puedes ayunar fácilmente, pero no puedes estar a dieta fácilmente. Si hablas demasiado, puedes pasarte al silencio muy fácilmente, pero no puedes hablar menos. Si comes demasiado, es muy fácil no comer en absoluto, esto es el otro extremo. Pero comer moderadamente, llegar a un punto medio, es muy difícil. Amar a una persona es fácil; odiar a una persona es fácil. Ser simplemente indiferente es muy difícil. De un extremo te puedes ir al otro.

Permanecer en el medio es muy difícil. ¿Por qué? Porque en el medio tienes que perder tu mente. Tu mente existe en extremos. Mente significa el exceso. La mente siempre es extremista, o estás a favor o estás en contra. No puedes ser simplemente neutral. La mente no puede existir en la neutralidad, puede estar aquí o ahí, porque la mente necesita lo opuesto, necesita oponerse a algo. Si no se opone a algo, desaparece. Entonces no tiene ningún funcionamiento; no puede funcionar.

Prueba esto. De cualquier forma, vuélvete neutral, indiferente...; de pronto, la mente no tiene ninguna función. Si estás a favor, puedes pensar; si estás en contra, puedes pensar. Si no estás ni a favor ni en contra, ¿qué queda por pensar?

Buda dice que la indiferencia es la base del camino medio. *Upeksha,* indiferencia, se indiferente a los extremos. Intenta simplemente una cosa, se indiferente a los extremos. Sucede un equilibrio.

Este equilibrio te dará una nueva dimensión de sentir en la que eres tanto el que conoce como lo conocido, el mundo y el otro mundo, esto y eso, el cuerpo y la mente. Eres ambos, y simultáneamente ninguno, por encima de ambos. Se ha creado un triángulo.

Puede que hayas visto que muchas sociedades ocultas, secretas, han usado el triángulo como su símbolo. El triángulo es uno de los símbolos ocultos más antiguos debido a esto, porque el triángulo tiene tres ángulos. Normalmente, sólo tienes dos

ángulos; falta el tercero. Aún no está ahí, no se ha desarrollado. El tercer ángulo está más allá de ambos. Ambos le pertenecen, forman parte de él y, sin embargo, está más allá y por encima de ambos.

Si haces este experimento, ayudarás a crear un triángulo dentro de ti. El tercer ángulo surgirá poco a poco, y cuando llega, no puedes ser desdichado. Una vez que puedes ser un testigo, no puedes ser desdichado. Desdicha significa identificarse con algo.

Pero hay que recordar un punto sutil, entonces ni siquiera te identificarás con la dicha. Por eso dice Buda: «Sólo puedo decir esto, que no habrá desdicha. En *samadhi,* en éxtasis, no habrá desdicha. No puedo decir que habrá dicha.» Buda dice: «No puedo decir eso. Simplemente puedo decir que no habrá desdicha.»

Y tiene razón, porque «dicha» hace referencia a cuando no hay identificación de ningún tipo..., ni siquiera con la dicha. Esto es muy sutil. Si sientes que eres dichoso, tarde o temprano volverás a ser desdichado. Si sientes que eres dichoso, te estás preparando para volver a ser desdichado. Aún te estás identificando con un estado de ánimo.

Te sientes feliz, ahora te identificas con la felicidad. En el momento en que te identificas con la felicidad, ha empezado la infelicidad. Ahora te aferrarás a ella, ahora le cogerás miedo al opuesto, ahora esperarás que permanezca contigo constantemente. Has creado todo lo necesario para que haya desdicha, y entonces llegará la desdicha, y cuando te identificas con la felicidad, te identificarás con la desdicha. La identificación es la enfermedad.

En el tercer punto no estás identificado con nada, todo llega y pasa, llega y pasa; tú permaneces como testigo, como espectador..., neutral, indiferente, sin identificarte.

Llega la mañana y sale el Sol y tú lo observas. No dices: «Soy la mañana.» Luego, cuando viene el mediodía, no dices: «Me he vuelto el mediodía.» Eres un testigo. Y cuando se pone el Sol y llega la oscuridad y la noche, no dices: "Soy la oscuridad y la noche." Eres un testigo. Dices: «Hubo la mañana, luego hubo el mediodía, luego hubo la tarde y ahora hay la noche. Y volverá a haber la mañana y el círculo continuará, y yo soy sólo un espectador. Sigo observando.»

Si esto mismo se vuelve posible con tus estados de ánimo -estados de ánimo de la mañana y estados de ánimo del mediodía y estados de ánimo de la tarde y de la noche, y tienen su propio ciclo; siguen pasando-, te vuelves un testigo. Dices: «Ahora ha llegado la felicidad..., igual que la mañana. Y ahora vendrá la noche, la desdicha. Los estados de ánimos seguirán cambiado en torno a mí, y yo permaneceré centrado en mí mismo. No me apegaré a ningún estado de ánimo. No me aferraré a ningún estado de ánimo. No tendré la esperanza de nada y no me sentiré frustrado. Simplemente observaré. Suceda lo que suceda, lo veré. Cuando llegue, lo veré; cuando se vaya, lo veré.»

Buda usa esto muchas veces. Dice una y otra vez que cuando surja un pensamiento, míralo. Surge un pensamiento de desdicha, un pensamiento de felicidad, míralo. Llega a un clímax, míralo. Luego empieza a venirse abajo, míralo. Luego desaparece, míralo. Surgiendo, existiendo, muriendo, y tú permaneces simplemente como testigo; sigues mirándolo. Este punto tercero te hace un testigo, *sakshin,* y ser un testigo es la posibilidad más alta de la consciencia.

89 Inclúyelo todo en tu ser.

Segunda técnica: *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.*

Esta técnica es un poco difícil, pero si puedes hacerla, es portentosa, bella. Sentado, no dividas. Sentado en meditación, inclúyelo todo, tu cuerpo, tu mente, tu respiración, tu pensamiento, tu conocimiento, todo. Inclúyelo todo. No dividas, no crees ninguna fragmentación. Normalmente, fragmentamos; seguimos fragmentando. Decimos: «El cuerpo no es yo.» Hay técnicas que también pueden usar eso, pero esta técnica es totalmente diferente; más bien, lo opuesto.

No dividas. No digas: «Yo no soy el cuerpo.»

No digas: «No soy la respiración.» No digas: «No soy la mente.» Simplemente di: «Soy todo»..., y se todo. No crees ninguna fragmentación dentro de ti. Esto es una sensación. Con los ojos cerrados, incluye todo lo que existe en ti. No te centres en ninguna parte, permanece sin centro. La respiración viene y

va, el pensamiento viene y va. La forma de tu cuerpo seguirá cambiando. No has observado esto.

Si te sientas con los ojos cerrados, sentirás que a veces tu cuerpo es grande, a veces tu cuerpo es pequeño; a veces es muy pesado, a veces muy ligero, como si pudieras volar. Puedes sentir este momento y disminución de la forma. Cierra los ojos y siéntate, y sentirás que a veces el cuerpo es muy grande, llena toda la habitación; a veces es muy pequeño, atómico. ¿Por qué cambia esta forma? Según cambia tu atención, cambia la forma del cuerpo. Si incluyes, se vuelve grande; si excluyes -no soy esto, no soy esto-, entonces se volverá muy diminuto, muy pequeño, atómico.

Este sutra dice: *Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.*

Inclúyelo todo en tu ser y no descartes nada. No digas: «Yo no soy esto»; di: «Yo soy», e inclúyelo todo en ello. Si puedes hacer esto simplemente estando sentado, te sucederán cosas maravillosas, absolutamente nuevas. Sentirás que no hay centro; no hay centro en ti. Y al irse el centro, no hay «yo», no hay ego; sólo queda consciencia, consciencia como un cielo que lo cubre todo. Y cuando crezca, no sólo estará incluida tu propia respiración, no sólo estará incluida tu propia forma; al final, todo el universo está incluido en ti.

Swami Ramateertha usó esta técnica para su propia *sadhana.* Llegó un momento en que empezó a decir: «El mundo entero está en mí, y las estrellas se mueven en mí.»

Alguien estaba hablando con él y le dijo: «Es muy hermoso aquí en los Himalayas.» Ramateertha estaba en los Himalayas, y el hombre le dijo:

«Es muy hermoso aquí en los Himalayas.»

Y se cuenta que Ramateertha dijo: «¿Himalayas? Los Himalayas están en mí.»

El hombre debió de pensar que estaba *loco.* ¿Cómo van a estar los Himalayas en él? Pero si practicas esta meditación, puedes sentir que los Himalayas están en ti. Permíteme explicar cómo es posible.

En realidad, cuando me miras no puedes mirar al que está sentado aquí en la silla. En realidad, estás mirando la imagen de mí que hay en ti, en tu mente. ¿Cómo vas a conocerme aquí en

esta silla? Tus ojos tienen simplemente una imagen. Ni siquiera una imagen; sólo entran en tus ojos rayos de luz. Y entonces los ojos no van ellos mismos a la mente; sólo entran los rayos que pasan por los ojos, y tu sistema nervioso, que lleva esos rayos, no puede llevarlos como rayos; los transforma en sustancias químicas. De modo que sólo las sustancias químicas se mueven, y esas sustancias químicas son decodificadas y me ves en tu mente.

Nunca has estado fuera de tu mente. El mundo entero que conoces lo decodificas en tu mente, lo conoces en tu mente todos los Himalayas y todos los soles y las estrellas y las lunas están en tu mente en una existencia muy sutil. Si cierras los ojos y sientes que todo está incluido, sabrás que el mundo entero se está moviendo dentro de ti. Y una vez que sientas esto -que el mundo entero se está moviendo dentro de ti-, toda tu desdicha individual desaparecerá. Ya no eres un individuo. Te has vuelto lo absoluto, lo no individual. Te has vuelto la existencia entera.

Esta técnica expande tu consciencia. Ahora en Occidente se están usando muchas drogas para expandir la consciencia, LSD, marihuana, y otras drogas. En India también se usaron antiguamente, porque dan una falsa sensación de expansión. Para todos los que usan drogas, esta técnica será hermosa, muy útil, porque su anhelo es la expansión.

Cuando tomas LSD, no estás confinado en ti mismo; lo abarcas todo. Ha habido casos... Una chica saltó desde un edificio de siete pisos porque sintió que no podía morir, que la muerte era imposible. Sintió que podía volar, y sintió que no había ninguna barrera, que no había miedo. Saltó de un edificio de siete pisos y murió, se estrelló. Pero en su mente, bajo la influencia de la droga, no había ninguna limitación, ninguna muerte.

La expansión de la consciencia se ha vuelto una moda, porque cuando te expandes, te sientes «colocado». Poco a poco vas incluyendo en ti el mundo entero. Te vuelves grande, infinitamente grande, y con la grandeza, con la expansión, todas las desdichas individuales desaparecen. Pero con el LSD o la marihuana u otras drogas, esto es sólo una sensación falsa.

Mediante esta técnica, esta sensación se vuelve real, el mundo entero viene realmente dentro de ti. Hay dos razones para esto. Una, nuestra consciencia individual no es realmente individual; en lo más profundo es colectiva. Parecemos islas, pero

en lo más profundo todas las islas están conectadas con la tierra. Parecemos islas, diferentes -yo soy consciente, tú eres consciente-, pero tu consciencia y mi consciencia en algún punto profundo son una. Está conectada a la Tierra, el fundamento básico.

Por eso suceden muchas cosas que parecen inexplicables. Si meditas solo, será más difícil entrar en ello, pero si meditas con un grupo es muy fácil, porque todo el grupo funciona como una unidad. En los campos de meditación he sentido y observado que después de dos o tres días ya no está tu individualidad; te haces parte de una consciencia mayor. Y se sienten ondas muy sutiles, empiezan a moverse ondas muy sutiles, y la consciencia del grupo se desarrolla.

De modo que cuando bailas, en realidad tú no estás bailando, sino que está bailando la consciencia del grupo; tú eres sólo una parte de ella. El ritmo no está sólo dentro de ti; el ritmo está también fuera de ti. El ritmo te rodea por todas partes. En un grupo, tú no existes. Se olvida el fenómeno superficial de ser islas y se cristaliza el fenómeno profundo de ser uno. En un grupo estás más cerca de lo divino; solo estás más lejos cuando vuelves a concentrarte en el ego, en la diferencia superficial, en la separación superficial. Esta técnica ayuda, porque, en realidad, eres uno con el universo. Es sólo una cuestión de cómo captarlo, o de cómo caer en ello y darse cuenta de ello.

Estar con un grupo amistoso siempre te da energía. Estando con alguien que es hostil siempre sientes que te has quedado sin energía. ¿Por qué? Si estás con un grupo amistoso, en una familia, y estáis sentados, relajándoos, simplemente estando juntos, te sientes revitalizado, vivificado. Al encontrarte con un amigo, te sientes más vivo que antes. Con sólo pasar junto a un enemigo, sientes que has perdido algo de energía, te sientes cansado. ¿Qué sucede?

Cuando te unes a un grupo amistoso y comprensivo, olvidas tu individualidad; has bajado al nivel básico en el que os podéis unir. Cuando alguien es hostil, te vuelves más individual, egoísta; te aferras a tu ego. Debido a ese aferramiento, te sientes cansado. Toda la energía viene de las raíces; toda la energía llega con la sensación de un ser colectivo.

Al principio, haciendo esta meditación sentirás que surge un

ser colectivo, y luego, al final, que surge una consciencia cósmica. Cuando todas las diferencias se pierden, todos los límites desaparecen y la existencia permanece como una pieza, una unidad, una totalidad, entonces todo está incluido. Este esfuerzo por incluirlo todo empieza en tu propia existencia individual. Incluye.

Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.

El punto básico es recordar incluir. No excluyas. Ésta es la clave para este sutra, la inclusividad, incluir. Incluye y crece. Incluye y expándete. Pruébalo con tu cuerpo, y luego pruébalo también con el mundo externo.

Sentado bajo un árbol mira el árbol; luego cierra los ojos y siente que el árbol está dentro de ti. Mira el cielo, luego cierra los ojos y siente que el cielo está dentro de ti. Mira el Sol naciente, luego cierra los ojos y siente que el Sol está saliendo dentro de ti. Siéntete más inclusivo.

Te sucederá una experiencia tremenda. Cuando sientas que el árbol está dentro de ti, inmediatamente te sentirás más joven, más fresco. Y esto no es imaginación, porque el árbol y tú pertenecéis a la Tierra. Ambos estáis enraizados en la misma Tierra y esencialmente enraizados en la misma existencia. De modo que cuando sientes que el árbol está dentro de ti, el árbol *está* dentro de ti -esto no es imaginación-, e inmediatamente sentirás el efecto. La vitalidad del árbol, su verdor, su frescura, la brisa que pasa por él..., lo sentirás dentro de ti en tu corazón. Incluye más y más existencia, y no excluyas.

De muchas maneras, muchos maestros mundiales han estado enseñando esto. Jesús dice: «Ama a tu enemigo como a ti mismo.» Esto es un experimento en inclusividad. Freud solía decir: «¿Por qué debería amar a mi enemigo como a mí mismo? Es mi enemigo, así que ¿por qué debería amarle como a mí mismo? ¿Y cómo voy a poder amar?». Su pregunta parece relevante, pero no es consciente de por qué Jesús dice que ames a tu enemigo como a ti mismo. No es por ninguna política social, no es por ningún cambio en la sociedad, no es para crear una

sociedad mejor, sino para darte una sensación expandida de ser y de consciencia.

Si puedes incluir al enemigo dentro de ti mismo, no puede dañarte. Eso no significa que no pueda matarte; puede matarte, pero no puede dañarte. El daño llega cuando le excluyes. En el momento en que le excluyes, te vuelves el ego, separado, solo, aislado de la existencia. Si incluyes al enemigo dentro de ti, entonces todo está incluido. Cuando el enemigo puede ser incluido, entonces ¿por qué no el árbol y por qué no el cielo?

El énfasis en el enemigo es porque si puedes incluir al enemigo en tu ser, puedes incluirlo todo; entonces no hay necesidad de excluir nada. Si sientes que tu enemigo está incluido dentro de ti, entonces incluso tu enemigo te dará vitalidad, energía. No puede ser dañino para ti. Puede matarte, pero incluso mientras te está asesinando no puede dañarte. Ese daño viene de tu propia mente cuando excluyes.

Pero lo que pasa con nosotros es totalmente, diametralmente opuesto, ni siquiera los amigos son incluidos. Los enemigos son excluidos, y ni siquiera los amigos son incluidos. Ni siquiera tu amante, las personas que amas, son incluidos.

Cuando estás con tu amante, no te estás fundiendo con él o con ella. Permaneces separado, te controlas a ti mismo. No quieres perder tu identidad. Debido a esto, el amor se ha vuelto imposible.

¿Cómo vas a poder amar sino pierdes la identidad? Quieres seguir siendo tú mismo, y tu amante quiere seguir siendo él mismo, y ninguno está dispuesto a fundirse, ninguno está dispuesto a incluir. Ambos excluís, ambos estáis encorsetados en vosotros mismos; no hay encuentro, no hay fusión, no hay comunión. Si ni siquiera los amantes se incluyen, entonces tiene que suceder que tu existencia es la más pobre posible. Estás solo, eres pobre, un mendigo. Con toda la existencia incluida, eres el emperador.

Así que recuerda esto, convierte incluir en un estilo de vida. No sólo una meditación, sino un estilo de vida, una manera de vivir. Intenta incluir más y más. Cuanto más incluyes, cuanto más te expandes, más retroceden tus confines hasta los rincones mismos de la existencia. Un día sólo existes tú; toda la existencia está incluida. Esto es lo supremo de toda experiencia religiosa.

Amada, en este momento deja que la mente, el conocimiento, la respiración, la forma, sean incluidos.

Capítulo 62

La Meta es Ahora Mismo

PREGUNTAS

¿Cómo concilias «darse prisa» con «jugar»?

¿Cómo incluir a mi enemigo en mi ser?

Primera pregunta:

Ayer dijiste que uno debería darse prisa en dirigirse al objetivo porque tenemos muy poco tiempo. Sin embargo, hace algún tiempo dijiste también que todo el proceso de alcanzar el objetivo debería ser un juego sin ningún esfuerzo. ¿Cómo conciliarías los términos «darse prisa» y «juego»? Porque el que se da prisa nunca logra la alegría de jugar.

Lo primero, no intentes conciliar técnicas diferentes. Cuando digo que no tengas prisa, que te olvides completamente del tiempo, que no te pongas serio, que no hagas ningún esfuerzo, que te entregues, que estés en un estado de dejarte ir, esto es una técnica diferente. Esto sólo es adecuado para una parte de la humanidad -todos no pueden hacer esta técnica-, y el tipo de persona que puede hacer ésta no puede hacer la opuesta. Esta técnica es para la mente femenina. Todas las mujeres no son necesariamente femeninas, y todos los hombres no son necesariamente masculinos, de modo que cuando hablo de una mente femenina no me refiero a las mujeres.

Una mente femenina significa una mente que puede entregarse, que puede ser receptiva como un útero, pero puede ser abierta, pasiva. La mitad de la humanidad puede ser de este tipo, pero la otra mitad es totalmente opuesta. Igual que el hombre y la mujer son las dos mitades de la humanidad, de la

misma manera la mente femenina y la mente masculina son las dos mitades de la mente humana.

La mente femenina no puede hacer esfuerzos. Si hace esfuerzos nunca llegará a ninguna parte. Los esfuerzos serán su perdición; sólo crearán angustia y tensión y ningún logro. El funcionamiento mismo de la mente femenina es esperar y permitir que las cosas sucedan.

Igual que una mujer, incluso si está enamorada, no tomará la iniciativa. Y si una mujer toma la iniciativa, tienes todos los motivos para tener miedo y escapar, porque esa actitud es la actitud masculina, en el cuerpo femenino hay una mente femenina, y estarás en dificultades. Si eres realmente masculino, inmediatamente la mujer perderá atractivo. Sólo si eres femenino -hombre en el cuerpo, pero femenino en la mente- puedes dejar que la mujer tome la iniciativa, y serás feliz. Pero entonces físicamente ella es una mujer y tú eres un hombre; mentalmente tú eres femenino y ella es masculina, ella es varonil.

Una mujer esperará. Nunca dirá las palabras «te amo» antes de que las hayas dicho tú y te hayas comprometido. En la espera misma está el poder femenino. La mente masculina es agresiva, tiene que hacer algo. Tiene que moverse e ir y tomar la iniciativa.

Lo mismo sucede en el camino espiritual. Si tienes una mente agresiva, una mente masculina, el esfuerzo es necesario. Entonces date prisa; entonces no pierdas el tiempo y las oportunidades. Entonces crea una urgencia y una crisis para poder poner todo tu ser en tu esfuerzo. Lo alcanzarás cuando el esfuerzo se haya vuelto total. Si tu mente es femenina, entonces no hay prisa en absoluto. No hay tiempo.

Puede que hayas observado o no que las mujeres no tienen sentido del tiempo; no pueden tenerlo. De modo que el marido está fuera de la casa y está dando bocinazos y diciendo: «¡Baja!» Y la mujer dice: «Te he dicho mil veces que voy en un minuto. Llevo dos horas diciéndote continuamente que voy en un minuto. Así que no te enfurezcas. ¿Por qué estás dando bocinazos?»

La mente femenina no puede tener sentido del tiempo. Es la mente masculina, agresiva, la que se preocupa por el tiempo, la que es consciente del tiempo. Son totalmente diferentes.

La femenina no tiene ninguna prisa; no hay prisa. En realidad, no hay ningún sitio al que llegar. Por eso las mujeres no pueden

llegar a ser grandes líderes, grandes científicos, grandes guerreros; no pueden. Y si a veces hay mujeres fenómenos, tienen una mente masculina. Por ejemplo, Juana de Arco, o Laxmi Bai, son sólo femeninas en el cuerpo; la mente no es femenina en absoluto, es masculina.

Para la mente femenina no hay ninguna meta, y nuestro mundo se orienta a lo masculino. De modo que las mujeres no pueden ser realmente grandes en un mundo que se orienta a lo masculino, porque la grandeza se relaciona con la meta.

Hay que alcanzar alguna meta; entonces eres grande..., y la mente femenina no persigue ninguna meta. Es feliz aquí y ahora. Es desdichada aquí y ahora. No hay ningún sitio al que ir.

La mente femenina existe en el momento. Por eso la curiosidad femenina nunca tiene que ver con lo remoto; siempre tiene que ver con lo cercano. No está interesada en lo que está sucediendo en Vietnam, sino en lo que está sucediendo en la casa de a lado, lo íntimo, el aquí. El hombre parece absurdo. «¿Por qué estás tan preocupado por lo que está haciendo Nixon o lo que está haciendo Mao?» La mujer está interesada en los amoríos que están sucediendo en la vecindad. Tiene curiosidad por lo cercano; lo lejano no tiene sentido. El tiempo no existe.

El tiempo existe para los que tienen que alcanzar una meta. Recuerda, el tiempo sólo existe cuando tienes que llegar a alguna parte. Si no tienes que llegar a ninguna parte, ¿qué sentido tiene el tiempo? Entonces no hay prisa.

Mira esta situación desde un ángulo diferente. Oriente es femenino y Occidente es masculino. Oriente nunca ha estado muy interesado en el tiempo; Occidente está loco por el tiempo. Oriente ha sido muy pausado, moviéndose lentamente como si no se moviera en absoluto; ningún cambio, ninguna revolución..., una evolución tan silenciosa que no produce ruido en ninguna parte. Occidente está loco, todos los días es necesaria la revolución, y todo se ha vuelto una revolución. A menos que todo esté cambiando, parece que no vamos a ninguna parte, nos hemos vuelto estáticos. Si todo está cambiando y todo permanece en agitación, entonces Occidente siente que algo está sucediendo. Y Oriente piensa que si, hay agitación, eso significa que estamos enfermos. Algo está mal; por eso hay cambio. Si todo está bien, no hay necesidad de ninguna revolución, de ningún cambio.

La mente oriental es femenina. Por eso, en Oriente hemos valorado todas las cualidades femeninas, la compasión, el amor, la comprensión, la no-violencia, la aceptación, la complacencia..., todas las cualidades femeninas. En Occidente se valoran todas las cualidades masculinas, la determinación, la fuerza de voluntad, el ego, la autoestima, la independencia, la rebelión... Estos son los valores que se aprecian allí. En Oriente, la obediencia, la entrega, la aceptación.

La actitud básica es femenina en Oriente y masculina en Occidente.

Estas técnicas no son para llegar a un arreglo, no son para ser sintetizadas en modo alguno. La técnica de la entrega es para la mente femenina. La técnica del esfuerzo, la voluntad, el empeño, es para la mente masculina. Y están abocadas a ser polos opuestos, de modo que si haces alguna síntesis entre las dos crearás una mezcolanza, sin sentido, absurda, e incluso peligrosa. No servirá de nada para nadie.

Así que recuerda esto. Estas técnicas muchas veces parecerán contradictorias, porque están ideadas para tipos de mente diferentes, y no hay ningún esfuerzo por llegar a una síntesis. De modo que si sientes que algo es contradictorio, no te inquietes por ello, lo es. Y sólo las mentes muy pequeñas se asustan de la contradicción; las mentes muy pequeñas, las mentes mezquinas. Se inquietan, se sienten incómodas. Piensan que todo debe estar libre de contradicción, todo debe ser consistente. Esto es una tontería, porque la vida es inconsistente.

La vida misma es contradictoria, de modo que la verdad no puede estar libre de contradicción; sólo las mentiras pueden estar libres de contradicción, sólo las mentiras pueden ser consistentes. La verdad tiene que ser inconsistente, porque tiene que cubrir todo lo que hay en la vida. Tiene que ser total. Y la vida es contradictoria. Hay el hombre y hay la mujer, ¿qué puedo hacer o qué puede hacer Shiva? Y el hombre es totalmente el polo opuesto de la mujer; por eso se atraen; de lo contrario no habría atracción. En realidad, el tipo opuesto de ser, la diferencia, crea la atracción. El polo puesto se vuelve una fuerza magnética. Por eso, cuando un hombre y una mujer se unen hay felicidad, porque cuando dos polos opuestos se unen se anulan mutuamente. Se anulan mutuamente porque son opuestos. Se anulan mutuamen-

te, y durante un solo momento cuando un hombre y una mujer se unen realmente -no sólo corporalmente, sino totalmente; cuando sus seres se unen en el amor-, durante un solo momento desaparecen ambos. Entonces no hay ni hombre ni mujer; existe la existencia pura... Esa es la dicha de esa unión.

Lo mismo puede suceder también dentro de ti, porque el análisis profundo muestra que también, hay una polaridad dentro de ti. Ahora los enfoques psicoanalíticos profundos han revelado que la mente consciente y la mente inconsciente son también polos opuestos dentro de ti. Si eres un hombre, tu mente consciente es masculina, tu mente inconsciente es femenina. Si eres una mujer, tu mente consciente es femenina, tu mente inconsciente es masculina. El inconsciente es lo opuesto del consciente. En la meditación profunda llega un profundo orgasmo, un coito, un amor, entre tu consciente y tu inconsciente, se hacen uno. Cuando se hacen uno, alcanzas la dicha más alta posible.

De modo que el hombre y la mujer pueden unirse de dos maneras. Puedes unirte con una mujer fuera de ti; entonces esta unión sólo puede ser momentánea, muy momentánea. Durante un solo segundo llega la cima, y luego todo empieza a debilitarse. Hay otra unión de hombre y mujer que sucede dentro de ti, tu mente consciente e inconsciente se unen. Cuando sucede esto, esta unión puede ser eterna. El placer sexual es también un vislumbre del espiritual -sólo momentáneo-, pero cuando la unión real sucede dentro, entonces se vuelve *samadhi,* entonces se vuelve un fenómeno espiritual.

Pero tienes que empezar con tu mente consciente, de modo que si tu mente consciente es femenina, la entrega será útil. Y recuerda ser una mujer no es necesariamente sinónimo de tener una mente femenina. Eso crea la dificultad. De lo contrario, todo sería muy fácil, entonces las mujeres seguirían el camino de la entrega y los hombres seguirían el camino de la voluntad. Pero no es tan fácil. Hay mujeres que tienen mentes masculinas -su aproximación a la vida es agresiva- y cada día hay más.

El movimiento de liberación de la mujer creará más y más mujeres masculinas. Serán cada vez más agresivas, y entonces el camino de la entrega no será para ellas. Y como las mujeres se están volviendo más competidoras del hombre, el hombre está retrayéndose de la agresión; se está volviendo cada vez más

femenino. El camino de la entrega será cada vez más útil para el hombre en el futuro.

De manera que tienes que decidir sobre ti mismo. Y no pienses desde el punto de vista de la valoración; no pienses que, como eres un hombre, ¿cómo vas a tener una mente femenina? Puedes tenerla, y no hay nada de malo en ello; es hermoso. Y no pienses que, como eres una mujer, ¿cómo vas a tener una mente masculina? No hay nada de malo en ello; es hermoso. Se auténtico con respecto a tu propia mente. Intenta comprender qué tipo de mente tienes; luego sigue el camino que es para ti, y no intentes crear ninguna síntesis.

No me preguntes cómo voy a conciliar estos dos. No voy a hacerlo. Nunca soy partidario de conciliar, y no soy partidario de afirmaciones no contradictorias. Son estúpidas e infantiles. La vida es contradictoria, y es por eso que la vida está viva. Sólo la muerte es consistente y no contradictoria.

La vida vive mediante la oposición, mediante el encuentro con el polo opuesto, y esta oposición, desafío, crea energía. Libera energía, y mediante ello la vida avanza. Esto es lo que dicen los hegelianos..., un movimiento dialéctico, tesis, antítesis, y luego la síntesis se vuelve de nuevo una tesis y crea su propia antítesis, y esto sigue. La vida no es monótona. No es lógica. Es dialéctica.

Debes comprender la diferencia entre lógico y dialéctico. La pregunta se debe a que piensas que la vida es lógica, así que preguntas cómo conciliar, porque la lógica siempre concilia; la lógica no puede tolerar lo contradictorio. La lógica no puede tolerar lo contradictorio. De alguna manera, la lógica tiene que explicar que no es contradictorio, y si es contradictorio, entonces los dos términos no pueden ser verdaderos; entonces uno debe ser erróneo. Ambos pueden ser erróneos, pero ambos no pueden ser verdaderos. La lógica intenta encontrar la no-contradicción en todas partes.

La ciencia es lógica. Es por eso que la ciencia no se ajusta totalmente a la realidad, no puede hacerlo. La vida es contradictoria, ilógica. Funciona mediante la oposición. No tiene miedo a lo opuesto; usa lo opuesto. Los opuestos son sólo aparentemente opuestos; en el fondo funcionan juntos. Es dialéctica, no lógica. Es un diálogo entre los opuestos, un diálogo continuo.

Piensa un solo momento, si no hay contradicción, la vida estará muerta, porque ¿de dónde vendrá el desafío? ¿De dónde vendrá la atracción? ¿De dónde saldrá la energía? Será monótona, muerta. La vida sólo es posible debido a la dialéctica, debido a lo opuesto. Hombre y mujer es la oposición básica, y entonces el desafío crea el fenómeno del amor. Y la vida entera gira en torno al amor. Si tu amante y tú os hacéis tan totalmente uno que no hay diferencia en absoluto, los dos estaréis muertos. Entonces no podréis existir. Ambos desapareceréis de este proceso dialéctico.

Sólo puedes existir en esta vida si la unidad nunca es total, y tienes que alejarte una y otra vez para acercarte. Por eso luchan los amantes. Esa lucha crea la dialéctica. Lucharán todo el día. Se alejarán mucho el uno del otro, se volverán enemigos. Esto significa que ahora han llegado a ser realmente polos opuestos; se han alejado todo lo posible. El amante empieza a pensar en cómo matar a esta mujer, y la mujer empieza a pensar en cómo deshacerse de este hombre. Se han ido al rincón más lejano posible. Y, sin embargo, por la noche están haciendo el amor.

Cuando están lejos, muy lejos, la atracción se produce de nuevo. Vuelven a mirar desde un punto tan lejano que se sienten atraídos. Entonces se vuelven de nuevo simplemente hombre y mujer, no amantes. Entonces son hombre y mujer, extraños. Se volverán a enamorar. Se acercarán. Llegará un punto en que se harán uno por un solo momento, y eso será su felicidad, su alegría.

Pero en el momento en que se han hecho uno, el proceso de alejarse comienza de nuevo. En el momento mismo en que la mujer y el marido son uno, si pueden ser testigos de ello, verán que han empezado a separarse otra vez. En el momento mismo en que llega la cima, empieza el proceso de ser diferentes, de separarse, de ser opuestos. Este movimiento continúa, te juntas y te separas una y otra vez.

Esto es lo que quiero decir, la vida crea energía mediante las polaridades. Sin polaridades la vida no puede existir. Si dos amantes se hacen realmente uno, desaparecen de la vida. Se liberan realmente. No tendrán que nacer de nuevo; no habrá vida en el futuro. Si dos amantes pueden fundirse tan totalmente, su amor se ha vuelto la meditación más profunda posible. Han alcanzado lo que Buda alcanzó bajo el árbol *bodhi.* Han alcanzado

lo que Jesús alcanzó en la cruz. Ha alcanzado la no-dualidad. Ya no pueden existir.

La existencia tal como la conocemos es dual, dialéctica, y estas técnicas son para los que existís en la dualidad. De modo que habrá muchas contradicciones, porque estas técnicas no son filosofía; estas técnicas son para ser hechas y vividas. No son fórmulas matemáticas; son procesos vitales reales. Son dialécticas, son contradictorias. Así que no me pidas que las concilie. No son las mismas; son opuestas.

Intenta descubrir qué tipo eres. ¿Te puedes relajar? ¿Puedes dejarte ir? ¿Puedes estar en un momento pasivo, sin hacer nada? Entonces todas las técnicas que requieren voluntad no son para ti. Si no te puedes relajar, y si te digo que te relajes e inmediatamente me preguntas cómo relajarte, ese «cómo» muestra tu mente. Ese «cómo» muestra que no puedes relajarte sin hacer un esfuerzo. Incluso para la relajación necesitas algún esfuerzo, de modo que preguntas «¿cómo?». La relajación es la relajación; no tiene ningún «cómo». Si puedes relajarte, sabes cómo relajarte; simplemente te relajas. No hay ningún esfuerzo, ningún método.

Igual que te duermes por la noche...; nunca preguntas cómo dormirte. Pero hay personas que tienen insomnio. Si les dices, «Simplemente pongo la cabeza en la almohada, y ya está, estoy dormido», no pueden creerte. Y su recelo es significativo. No pueden creerte; les están engañando..., porque ellos también ponen la cabeza en la almohada. Siguen poniendo la cabeza en la almohada toda la noche...; no sucede nada.

Preguntarán cómo, ¿cómo poner la cabeza en la almohada? Debe tener algún secreto que no les estás diciendo. Les estás engañando; el mundo entero les está engañando. Todo el mundo dice, «Simplemente no dormimos. No hay ningún "cómo". No hay ninguna tecnología.» No te pueden creer, y no puedes imputárselo. Dices, «Simplemente reclinamos la cabeza, cerramos los ojos, apagamos la luz, y estamos dormidos.»

Ellos también siguen el mismo procedimiento, hacen el mismo ritual, y lo hacen más correctamente que tú lo has hecho nunca, pero no sucede nada. La luz está apagada, tienen los ojos cerrados, están tumbados en la cama...; no está sucediendo nada. Una vez que pierdes la capacidad de relajarte, entonces es

necesaria la técnica. Necesitan una técnica; entonces, sin la técnica no podrán dormir.

De modo que si tienes una mente que puede relajarse, entonces la entrega es para ti. Y no crees ningún problema; entonces simplemente entrégate. Al menos la mitad de vosotros puede hacer esto. Puede que no seáis conscientes, pero la posibilidad es del cincuenta por ciento, porque las mentes masculinas y femeninas existen en una proporción similar. Son siempre mitad y mitad, casi exactamente mitad y mitad, en todas las áreas, porque un hombre no puede existir sin una mujer que se le oponga. Éste es un equilibrio muy profundo en la naturaleza.

¿Lo sabes? Nacen ciento quince chicos por cada cien chicas, porque los chicos son más débiles que las chicas, de modo que para cuando sean sexualmente maduros, habrán muerto quince chicos. Nacen ciento quince chicos por cada cien chicas. Las chicas son más fuertes, tienen más vigor, más resistencia. Los chicos son débiles, no tienen tanta resistencia, de modo que nacen ciento quince chicos por cada cien chicas. Luego mueren quince chicos. En el momento en que se vuelvan maduros sexualmente, hacia los catorce años, el número será el mismo. Por cada hombre existe una mujer, por cada mujer existe un hombre, porque hay una tensión interna. No pueden existir sin ella; es necesario ese polo opuesto.

Y el caso es similar también con la mente interna. La existencia, la naturaleza, necesita un equilibrio, de modo que la mitad de vosotros es femenina y puede entregarse profundamente con mucha facilidad. Pero puedes crear problemas para ti mismo. Puede que sientas que te puedes entregar, pero piensas, «¿Cómo voy a entregarme?». Sientes que puede que el ego se sienta herido. Le coges miedo a la entrega, porque te han enseñado, «Sé independiente. Permanece independiente, no te pierdas. No le des a nadie control sobre ti. Permanece siempre en control.»

Esto es lo que se ha enseñado; éstas son dificultades enseñadas. De modo que puedes sentir que te puedes entregar, pero entonces surgen otros problemas que te han sido dados por la sociedad, la cultura y la educación. Y crean problemas. Si realmente sientes que la entrega no es para ti, entonces olvídate de ella. No es algo por lo que preocuparse. Entonces pon toda tu

energía en el esfuerzo.

De manera que éstos son los dos extremos. Uno, si realmente eres una mente femenina, no tienes ningún sitio al que ir, no hay meta, no hay ningún Dios que alcanzar, ningún cielo futuro..., nada. Ya no tengas prisa, permanece fiel al momento, y todo lo que la mente masculina puede alcanzar mediante la prisa, el esfuerzo, lo lograrás aquí y ahora sin ningún esfuerzo. Si puedes relajarte, estás en la meta ahora mismo.

La mente masculina tiene que correr de aquí para allá y de aquí para allá hasta quedar extenuada, y entonces se viene abajo; sólo entonces puede relajarse. La agresión, el esfuerzo, el empeño, son necesarios para que la mente masculina esté exhausta. Cuando sucede ese agotamiento, entonces le resulta posible relajarse y entregarse. Esa entrega sólo llegará al final; para la mente femenina siempre es al principio. Llegáis al mismo suceso, pero las maneras de llegar son diferentes.

Así que cuando ayer dije: «No pierdas el tiempo», se lo dije a la mente masculina. Si dije que te des prisa y crees una emergencia tal que toda tu energía y tu ser se enfoquen, se concentren, y sólo en ese esfuerzo concentrado se convertirá tu vida en una llama, esto es para la mente varonil, la mente masculina. Para la mente femenina, relájate y ya eres una llama. Debido a esto, tienes a Mahavira, tienes a Buda, tienes a Jesús, Krishna, Rama, Zaratustra, Moisés, pero no tienes una lista similar de mujeres. No porque las mujeres no hayan alcanzado semejante estado de mente; lo han alcanzado, pero sus caminos son diferentes. Y toda la Historia la ha escrito el hombre, y el hombre sólo puede comprender la mente masculina. El hombre no puede comprender la mente femenina; ese es el problema. Es realmente muy difícil.

Un hombre no puede comprender que una mujer, simplemente siendo una sencilla ama de casa, pueda alcanzar algo que un buda alcanza con tanta dificultad, tan arduamente. Un hombre no puede concebir, le resulta imposible concebir, que una mujer lo pueda alcanzar siendo simplemente un ama de casa, viviendo momento a momento, disfrutando momento a momento, simplemente cerca y aquí y ahora, y sin preocuparse de nada más..., ninguna meta, ninguna espiritualidad; simplemente amando a sus hijos, amando a su marido, siendo una mujer

corriente, pero dichosa. No hay necesidad de hacer un esfuerzo tan arduo como está haciendo Mahavira, doce años de prolongado y arduo esfuerzo. Pero el hombre apreciará a Mahavira, porque puede apreciar el esfuerzo.

Si alcanzas una meta sin esfuerzo, para el hombre no tiene valor. No puede apreciarlo. Puede apreciar a alguien, un Tensing, un Hillary, que llegan al Everest..., no porque el Everest tenga tanto valor, sino porque se necesita mucho esfuerzo y es muy peligroso. Y si dices que ya estás en el Everest, se reirán, porque lo importante no es el Everest, lo importante es el esfuerzo por llegar a él. En el momento en que se vuelve fácil llegar, para la mente masculina se ha perdido toda la atracción. Entonces no hay nada que lograr en el Everest. Cuando Hillary y Tensing llegaron allí, no había nada que lograr, pero la mente masculina siente una gran gloria.

Cuando Hillary llegó allá yo estaba en una universidad; todos los profesores estaban muy emocionados. Le pregunté a una profesora: «¿Qué le parece que Hillary y Tensing hayan llegado a la cima del Everest?».

Ella dijo: «No entiendo por qué se ha creado tanto alboroto. ¿De qué sirve? ¿Qué han conseguido llegando allí? Incluso llegar al mercado, a una tienda, hubiera sido mejor.»

Para la mente femenina es inútil. Ir a la Luna... ¿Para qué tanto peligro? No hay ninguna necesidad. Pero para la mente masculina no es la meta. En realidad, lo que cuenta es el esfuerzo, porque entonces prueba que es masculino. El esfuerzo mismo, la agresión misma y la posibilidad misma de la muerte le dan la emoción.

El peligro es muy atractivo para la mente masculina. Para la mente femenina no tiene ningún atractivo en absoluto. Debido a esto, en realidad sólo se ha escrito la mitad de la Historia humana. La otra mitad ha sido totalmente ignorada, ha quedado totalmente inédita. No sabemos cuántas mujeres se volvieron budas; es imposible saberlo, porque nuestra medición, nuestro criterio, no puede ser aplicado a la mente femenina.

Así que primero decide acerca de tu propia mente. Primero medita sobre tu propia mente -qué tipo de mente tienes- y luego olvídate de todos los métodos que no te correspondan. Y no intentes conciliarlos.

Segunda pregunta:

Has dicho: «Aprende a incluir más y más de la existencia en tu ser. Extrae energía de la fuente raíz de toda la existencia. Incluye incluso a tu enemigo». ¿Pero cómo puedo incluir a mi enemigo cuando estoy entrando plenamente en la emoción del odio? ¿No conduce esto a la represión?

He dicho que incluyas incluso a tu enemigo, pero no he dicho que empieces con el enemigo. Empieza con el amigo. Tal como eres ahora mismo, ni siquiera incluyes al amigo. Empieza con el amigo. Incluso eso es difícil, incluir al amigo en tu ser, permitirle que entre en ti y te penetre, estar abierto a él, vulnerable. Empieza con el amigo. Empieza con el amante, la persona amada. No saltes al enemigo.

¿Y por qué saltas al enemigo? Porque entonces puedes decir «Es imposible, no puede hacerse», y puedes descartarlo. Empieza por el primer paso. Estás empezando por el último. ¿Cómo va a ser posible el viaje? Siempre empiezas por el último paso. Aún no se ha dado el primero, de modo que el último está sólo en la imaginación. Y sientes que es imposible. Por supuesto que es imposible. ¿Cómo vas a empezar por el final? El enemigo es el último punto que hay que incluir.

Si puedes incluir a tu amigo, se hace posible, porque sólo los amigos se vuelven enemigos. No puedes hacer de alguien un enemigo sin antes hacerle tu amigo. ¿O sí? Primero será necesaria la amistad si quieres hacer de alguien tu enemigo. La amistad será el primer paso.

Se cuenta que Buda ha dicho: «No hagas amigos, porque ese es el primer paso hacia hacer enemigos». Buda dice: «Se amistoso; no hagas amigos. Si haces amigos, ya has dado el primer paso; ahora no está lejos el día en que harás enemigos.»

Incluye al amigo. Empieza por lo cercano, empieza por el principio. Sólo entonces es posible; no sientes ninguna dificultad. Cuando tienes que incluir al amigo y abarcar al amigo, eso ya es suficientemente difícil, porque no es cuestión del amigo o el enemigo. Es cuestión de que te abras. Estás cerrado incluso para el amigo; incluso con el amigo permaneces en guardia; incluso

con el amigo no has dejado ver tu ser totalmente, de modo que ¿cómo vas a poder incluirle?

Sólo puedes incluirle cuando no hay miedo, cuando no tienes miedo, cuando puedes permitirle que entre en ti y no estás tomando ninguna medida de seguridad. Incluso con la persona que amas estás cerrado; no has abierto tu mente. Aún hay varias cosas que son secretas, privadas. Si tienes privacidad no puedes estar abierto, no puedes incluir, porque entonces la privacidad puede conocerse, entonces tus secretos pueden hacerse públicos. No es fácil incluir siquiera al amigo, así que no pienses que es difícil incluir al enemigo, ahora mismo, es imposible.

Por eso la enseñanza de Jesús se volvió imposible, y los cristianos se volvieron falsos. Tuvieron que hacerlo, porque Jesús dice: «Amad a vuestros enemigos», y ni siquiera eres capaz de amar a tus amigos. Te da una meta imposible. Tendrás que volverte hipócrita, falso; no serás auténtico. Hablarás de amar, de amar a tus enemigos, y odiarás a tus amigos. Yo no estoy diciendo eso.

Así que lo primero, no pienses en el enemigo ahora mismo. Eso es un truco de la mente. Piensa en el amigo. Lo segundo, la cuestión no es incluir a alguien; la cuestión es incluir. Eso es una cualidad de tu consciencia. Crea la inclusividad, crea la cualidad.

¿Cómo puedes crear la cualidad? Para eso es la técnica. Estás sentado junto a un árbol. Mira el árbol. Está fuera de ti, pero si realmente está fuera de ti, no puedes conocerlo. Algo de él ya ha entrado en ti; así es *como* puedes saber que el árbol está ahí. Es verde, pero ¿sabes que el verde existe en ti, no en el árbol? Cuando cierras los ojos, el árbol no es verde.

Ahora los científicos dicen esto, que el color lo aportas tú. Nada en la naturaleza tiene color; no existe ningún color. El color se crea cuando los rayos que salen de algún objeto llegan a tu ojo. Entonces se crea el color. De modo que el color lo da tu ojo. El verde sucede en un encuentro del árbol y tú. Las flores están en plena floración, te llega el aroma, y lo hueles. Pero esa fragancia también la aportas tú; no está en la naturaleza. Sólo te llegan ondas que tú interpretas como olor. Es tu nariz la que lo huele. Si tú no estás, no habrá ningún olor. Ha habido filósofos como Berkeley o Nagarjuna o Shankara que dicen que el mundo es irreal, existe en tu mente, porque todo lo que sabemos acerca

del mundo lo aportamos en realidad nosotros. Debido a esto, Enmanuel Kant, un pensador y filósofo alemán, dice que la cosa en sí no puede ser conocida; lo que conocemos no es la cosa, sino nuestra proyección.

Tu cara me parece bonita. Tu cara no es ni bonita ni fea; es mi actitud. Soy yo quien te hace guapo o feo. Depende de mí; es mi sensación. Si estás solo en el mundo y no hay nadie que pueda decir que eres feo o guapo, no serás ninguna de las dos cosas, ¿o sí? Si estás solo en la Tierra, ¿serás guapo o feo? ¿Serás inteligente o tonto? No serás nada. En realidad, no puedes existir solo en la Tierra. No puedes ser.

Si estás sentado junto a un árbol, medita. Abre los ojos y mira el árbol, y luego cierra los ojos y mira el árbol dentro. Si lo intentas -vuelve a abrir los ojos, medita con el árbol y luego cierra los ojos y mira el árbol dentro-, al principio el árbol de dentro será una pálida sombra del árbol de fuera, pero si continúa, a la larga llegará a tener la misma realidad y ser que el árbol de fuera.

Y si continúas y perseveras, lo que es difícil, llega un momento en que el árbol externo se vuelve sólo una sombra del interno. El interno se vuelve más hermoso, más vivo, porque ahora tu consciencia interna es su suelo. Ahora está enraizado en la consciencia interna. Ahora se está nutriendo en la consciencia, verdaderamente. Es algo excepcional.

De modo que cuando Jesús o gente como Jesús hablan del reino de Dios, lo hacen con un lenguaje tan vívido que pensamos que, o están locos, o están alucinando. No están ninguna de las dos cosas. Han aprendido a incluir existencia. Su propia consciencia interna se ha vuelto ahora un fenómeno vivificador. Ahora, todo lo que se planta dentro toma vida. Tiene más color, es más fragante, más vital como si no fuera de este mundo, este mundo mundano; pertenece a algún otro mundo. Los poetas conocen un poco esto. Los místicos lo conocen muy hondamente, pero los poetas lo conocen un poco. Tienen un vislumbre. Pueden sentir el mundo incluido en ellos.

Inténtalo incluir. A esto me refiero cuando digo que incluyas, deja que entre el árbol y eche raíces ahí. Deja que entre la flor y deja que florezca ahí. No puedes creerlo, porque no hay manera a menos que lo experimentes. Concéntrate en un capullo, un

capullo de rosa. Concéntrate en él, y deja que sea transferido a lo interno.

Y cuando tu experiencia interna del capullo se haya vuelto realmente tan real que el externo, el capullo real, el supuesto capullo real, parezca sólo una sombra de él -la idea real ahora está dentro, la esencia real está dentro, y el externo es sólo una pálida sombra-, cuando hayas llegado a este punto, cierra los ojos y concéntrate en el capullo interno. Te quedarás asombrado, porque el capullo interno empezará a abrirse. Se volverá una flor, y nunca has conocido una flor semejante. Y no puedes encontrar esa flor fuera. Esto es un fenómeno excepcional, cuando algo empieza a crecer dentro de ti, a abrirse, a florecer.

Incluye de esta manera, y luego, poco a poco, deja que todos los lindes se expandan. Incluye a tus amantes, tus amigos, tu familia, incluye a extraños, y luego, a la larga, serás capaz de incluir al enemigo. Ese será el último punto. Y cuando puedas incluir al enemigo y puedas dejarle entrar en ti y echar raíces ahí y volverse parte de tu consciencia, entonces nada te será hostil. Entonces el mundo entero se habrá vuelto tu hogar. Entonces nada es extraño, nadie te es ajeno, y estás a gusto en él.

Pero se consciente de la astuta mente. La mente te dirá siempre algo que no puedes hacer, y cuando no lo puedas hacer, la mente dirá: «Estas cosas son absurdas. Déjalas.» La mente establecerá una meta inalcanzable. Recuerda siempre eso, y no seas víctima de tu propia mente. Empieza siempre con algo que sea posible; no saltes a lo imposible. Si puedes crecer en lo posible, lo imposible es sólo su otro cabo. No se opone a ello; es sólo el otro cabo. Es el mismo espectro, el otro cabo del espectro.

Hay una pregunta más incluida en ella, *¿Cómo puedo incluir a mi enemigo cuando estoy entrando plenamente en la emoción del odio? ¿No conduce esto a la represión?*

Éste es un punto sutil que hay que comprender hondamente. Cuando odies, no digo que lo reprimas, porque todo lo que se reprime es peligroso. Y si reprimes algo, nunca puedes abrirte. Entonces creas un mundo privado que no te permitirá incluir a otros. Siempre tendrás miedo a lo que has reprimido, porque en cualquier momento puede salir. Así que lo primero, no reprimas la ira, el odio, nada. Pero no es necesario expresárselo a alguien.

Si se lo expresas a alguien, sentirás que el otro es

responsable; eso es erróneo. El otro no es responsable; sólo tú eres responsable. Sientes odio porque estás lleno de odio, y el otro sólo te da una oportunidad, nada más. Si vienes y me maltratas, simplemente me das una oportunidad de sacar lo que hay en mí. Si hay odio, sale odio. Si hay amor, entonces saldrá amor. Si hay compasión, entonces saldrá compasión. Eres sólo una oportunidad para que me manifieste.

Si sale odio, no sientas que el otro es responsable. Es sólo instrumental. En sánscrito tenemos una bella palabra para ello: *nimitt,* instrumental. Él no es la causa; la causa siempre está dentro. Él es sólo el instrumento para sacar la causa. Así que agradéceselo, agradécele que te haya hecho tomar consciencia de tu propio odio oculto. Es un amigo. Le conviertes en un enemigo porque vuelcas toda la responsabilidad en él. Piensas que él está creando el odio. Nadie puede crear nada en ti; recuerda eso siempre.

Si vas a Buda y le maltratas, él no te va a odiar, no se va a enfadar contigo. Hagas lo que hagas, no puedes hacer que se enfade. No porque tu esfuerzo sea menos, sino porque no hay ira en él; no puedes hacer que salga. El otro no es la fuente del odio, así que no se lo lances a él. Simplemente estate agradecido a él, muéstrate correspondido, y el odio que está dentro de ti, lánzaselo al cielo; lo primero.

Lo segundo: incluye también el odio. Eso es una esfera más profunda, una dimensión más profunda. Incluye también el odio.

¿A qué me refiero cuando digo esto? Siempre que hay algo malo, siempre que sucede algo que llamas malo, maligno, nunca lo incluyes en ti mismo. Siempre que sucede algo bueno, lo incluyes. Si eres amoroso, dices: «Soy amor.» Cuando odias, nunca dices: «Soy odio.» Cuando tienes compasión, dices: «Soy compasión.» Cuando estás enfadado, nunca dices: «Soy ira.» Dices siempre: «Estoy enfadado», como si la ira te hubiera sucedido; como si tú no fueras ira, es sólo algo que viene de fuera, algo accidental. Y cuando dices: «Soy amor», parece algo esencial, no algo accidental que te ha sucedido. No algo que ha venido de fuera. Viene de dentro.

Todo lo que es bueno, lo incluyes. Y todo lo que es malo, no lo incluyes. Incluye también lo malo.

Porque *eres* odio, *eres* ira, y a no ser que sientas esto hondamente -que «soy odio»-, nunca lo trascenderás.

Si puedes sentir: «Soy ira», se establece inmediatamente un sutil proceso de transformación. ¿Qué sucede cuando dices: «Soy ira»? Suceden muchas cosas. En primer lugar, cuando dices: «Estoy enfadado», eres diferente de la energía que llamas ira. Esto no es verdad, y de una base falsa no puede suceder nada verdadero. Esto no es verdad, esta ira eres tú; ésta es tu energía. No es algo separado de ti.

Lo separas porque creas una imagen falsa de ti mismo, que nunca te enfureces, que nunca odias, que siempre eres amoroso, que siempre eres cariñoso y comprensivo. Has creado una imagen falsa de ti mismo. Esta imagen falsa es tu ego. Este ego sigue diciéndote: «Trunca la ira, trunca el odio, no son buenos», no porque sepas que no son buenos, sino porque no te dan la imagen; no sustentan tu ego y tu imagen.

Eres un hombre bueno, respetable, amable, culto...; tienes una imagen. A veces te caes de esa imagen, eso son accidentes. Recuperas tu imagen. Eso no son accidentes; en realidad, dicen más la verdad sobre ti. Cuando estás enfadado, se revela tu verdadero yo más verdaderamente que cuando estás sonriendo falsamente. Cuando muestras tu odio, eres más auténtico que cuando finges amar.

Lo primero es ser auténtico, verdadero. Incluye el odio, incluye la ira, incluye todo lo que hay en ti. ¿Qué sucederá? Si lo incluyes todo, tu imagen falsa caerá para siempre, y eso es muy bueno. Es estupendo que te liberes de la imagen falsa, porque va creando complicaciones. Al caer la imagen, caerá el ego, lo que constituye la puerta a la espiritualidad.

Cuando dices: «Soy ira», ¿cómo vas a tener tu ego? Cuando dices: «Soy odio, soy celos, soy crueldad, soy violencia», ¿cómo vas a tener ego? Se puede tener ego fácilmente cuando dices: «Soy Brahma, soy el Dios supremo.» Entonces es fácil. Pero cuando dices: «Soy celos, odio, ira, pasión, *sexo»,* no puedes tener ego. Con la imagen falsa cae el ego; te vuelves auténtico, natural. Entonces es posible comprender tu realidad. Entonces puedes abordar tu ira sin ninguna actitud en contra. Es tú. Tienes que comprender que es tu energía.

Y si puedes ser comprensivo con respecto a tu ira, la

comprensión misma la cambia y la transforma. Si puedes comprender todo el proceso de la ira y el odio, en el proceso mismo de comprender, desaparece, porque un ingrediente básico para enfurecerse y odiar es ser ignorante acerca de ello, no tener consciencia de ello, no estar alerta a ello. De modo que cada vez que no estás alerta, puedes estar enfadado. Cuando estás alerta, no puedes estar enfadado. La alerta absorbe toda la energía que se vuelve ira.

Buda dijo una y otra vez a sus monjes: «No digo que no os enfadéis. Digo que cuando estéis enfadados, estad alerta.» Esto es realmente uno de los fundamentos de la mutación. No digo que no te enfades. *Digo:* cuando estés enfadado, estate alerta. Pruébalo. Cuando llegue la ira, estate alerta. Mírala. Obsérvala. Se consciente de ella, no te adormezcas. Y cuanto más alerta estás, menos ira. En un momento en que estás realmente alerta, no hay ira, la misma energía se vuelve alerta.

La energía es neutra. La misma energía se vuelve ira, la misma energía se vuelve *odio,* la misma energía se vuelve amor, la misma energía se vuelve compasión. La energía es una; todo eso son expresiones. Y hay situaciones básicas en las que la energía puede volverse un estado de ánimo en particular. Si no estás alerta, la energía se puede volver ira, la energía se puede volver sexo, la energía se puede volver violencia. Si estás alerta, no puede; la alerta, la consciencia, no le permite entrar en esos surcos. Va a un plano diferente...; la misma energía.

Buda dice: «Anda, come, siéntate. Lo que hagas, hazlo, pero hazlo plenamente despierto, atento, consciente de que estás haciéndolo.»

Sucedió una vez que Buda estaba andando y llegó una mosca y se posó en su cabeza, en su frente. Él estaba hablando a algunos monjes, así que, sin prestar realmente atención a la mosca, simplemente hizo un gesto con la mano y la mosca se fue de su frente. Entonces se dio cuenta de que había hecho algo sin ser plenamente consciente, porque su consciencia estaba en los monjes.

A los que estaba hablando, así que dijo a los monjes: «Disculpadme un momento.» Cerró los ojos y volvió a levantar la mano. Los monjes estaban asombrados de lo que estaba haciendo, porque ya no había ninguna mosca. Volvió a levantar la

mano e hizo un gesto con ella junto al lugar en que había estado la mosca, aunque ya no estaba allí. Retiró la mano y entonces abrió los ojos y dijo: «Ahora podéis preguntar.»

Pero esos monjes dijeron: «Hemos olvidado qué estábamos preguntando. Ahora queremos preguntar qué has hecho. No había ninguna mosca; había estado antes, así que, ¿qué has hecho?».

Buda dijo: «Hice lo que debería haber hecho antes, levantar la mano plenamente consciente. No había sido bueno para mí. Había hecho algo inconscientemente, automáticamente, *como* un robot.»

Semejante alerta no puede volverse ira, semejante alerta no puede volverse *odio...,* imposible. Así que primero incluye el odio, la ira, todo lo que se piensa, que es malo. Inclúyelo en ti mismo, inclúyelo en tu imagen, para que tu ego se derrumbe. Bajas de las nubes a la Tierra. Te vuelves auténtico.

Entonces no se lo lances a otro. Deja que esté ahí; exprésaselo al cielo. Se plenamente consciente. Si estás enfadado, vete a una habitación, *solo,* y estate enfado y expresa tu ira..., y se consciente. Haz todo lo que habrías hecho con la persona que fue instrumental. Puedes usar una foto suya, o simplemente coger una almohada y decir: «Eres mi padre», y darle una buena paliza. Se plenamente consciente. Se plenamente consciente de lo que estás haciendo, y hazlo.

Será una profunda realización. La ira será *ex*presada, y tú estarás alerta. Y podrás reírte; podrás saber las estupideces que estabas haciendo. Pero podrías haberlo hecho con tu padre real; sólo se lo estás haciendo a la almohada. Y si realmente lo haces de manera auténtica, te sentirás muy cariñoso, muy amoroso con tu padre. Cuando salgas de la habitación y cuando mires a tu padre a la cara, te sentirás muy comprensivo, muy amoroso. Incluso te gustaría pedirle que te perdone.

A esto es a lo que me refiero cuando digo que incluyas. No me refiero a que reprimas. La represión siempre *es* peligrosa, venenosa. Con todo lo que reprimes estás creando complejos internos que continuarán y que terminarán por volverte loco. La represión está destinada a volverse locura. Expresa, pero no se lo expreses a alguien. No *es* necesario. Eso es estúpido, y crea un círculo vicioso. Expresa solo, meditativamente, y estate alerta mientras expreses.

Capítulo 63

Empieza a Crearte a Ti Mismo

Los Sutras

90 *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ello; se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.*

91 *Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.*

Sucedió una vez en una iglesia que, tras un sermón muy largo y árido, el pastor anunció que habría una reunión, una breve reunión de la junta de bocetos, justo después de la bendición. Después del oficio, un extrañó se acercó al pastor; era el primero que lo hacía. El pastor pensó: «Debe de haber habido algún malentendido», porque el hombre era un completo extraño. Ni siquiera parecía cristiano; tenía apariencia de musulmán, así que el pastor dijo: «Parece que usted no ha comprendido bien el anuncio. Va a haber una reunión de la junta de bocetos.» El extraño dijo: «Eso es lo que he oído..., y si hay alguien aquí que esté bostezando más que yo, me gustaría conocerle»* .

* Chiste de imposible traducción exacta al castellano, ya que se basa en la equivalencia de la pronunciación de las palabras inglesas *board* y *bored.* El pastor anuncia una reunión *«of (he board»* (de la junta), y el extraño oye *«of rhe bored»* (de los aburridos), por lo que afirma: «Si hay alguien aquí más aburrrido que yo...» *(N. deL T.)*

Pero ésta es la situación de todo el mundo. Mira la cara de la gente, o tu propia cara en un espejo, y te parecerá que eres el que más aburrido está, y parecerá imposible que haya alguien que esté más aburrido que tú. La vida entera parece un prolongado aburrimiento, árida, monótona, sin sentido; de alguna forma, cargas con ella como un fardo.

¿Por qué ha sucedido esto? La vida no tiene que ser un aburrimiento. La vida no tiene que ser un sufrimiento. La vida es un festival, una celebración, un cenit de alegría..., pero eso es sólo en la poesía, en los sueños, en las filosofías. A veces un Buda, un Krishna, parece estar en honda celebración, pero parecen excepciones, realmente increíbles; no reales, sólo ideales. Parece que nunca suceden. Son sólo el cumplimiento imaginario de nuestros deseos, mitos, sueños y esperanzas, pero no realidades. La realidad parece ser nuestro rostro -aburrido, y con el sufrimiento plasmado en él-. Y la vida entera es sólo un ir tirando de alguna manera.

¿Por qué ha sucedido esto? Y ésta no debe ser la realidad básica de la vida, no puede serla, porque esto sólo le sucede al hombre. Los árboles, las estrellas, los animales, los pájaros..., a nada más le sucede esto. A excepción del hombre, nadie está aburrido. E incluso si a veces hay dolor, es momentáneo; nunca se convierte en angustia. Nunca se vuelve una obsesión constante; no está siempre en la mente. Es algo momentáneo, un accidente; no se carga con él.

Los animales pueden tener dolor, pero no sufren. El dolor parece un accidente; se recuperan. No cargan con él, no se convierte en una herida. Es olvidado y perdonado. Se va al pasado; nunca se vuelve parte del futuro. Cuando el dolor se vuelve algo constante, una herida, no un accidente sino una realidad, esencial, como si no pudieras existir sin él, entonces se convierte en un problema..., y ese problema sólo ha surgido para la mente humana.

Los árboles no están sufriendo. No parecen tener ninguna angustia. No es que la muerte no les vaya a suceder; la muerte sucede, pero no es un problema. No es que no tengan experiencias dolorosas; las tienen, pero no se vuelven la vida misma. Sólo suceden en la periferia y desaparecen. En lo profundo del núcleo interno, la vida continúa celebrando. Un árbol sigue celebrando. La muerte sucederá, pero sucede sólo una vez; no se va cargando con ella constantemente. A excepción del hombre, todo está de humor festivo. Sólo el hombre está aburrido; el aburrimiento es un fenómeno humano. ¿Qué es lo que ha ido mal? Algo debe de haber ido mal.

En cierto modo, esto puede ser también una buena señal. El

aburrimiento es humano. Se puede definir al ser humano por el aburrimiento. Aristóteles ha definido al ser humano como racional. Puede que eso no sea exactamente cierto; no es cien por cien cierto, porque la diferencia sólo es de grado. Los animales también son racionales, menos racionales, pero no absolutamente irracionales. Hay animales que están justo debajo de la mente humana. También son racionales a su manera; no tanto como el hombre, pero no están completamente privados de razón. La diferencia sólo es de grado, y el hombre no puede ser definido sólo por la razón. Pero se le puede definir por el aburrimiento, es el único animal aburrido.

Y este aburrimiento puede llegar a un clímax tal que el hombre puede suicidarse. Sólo el hombre puede suicidarse; ningún animal se suicida. Ese es un fenómeno absolutamente humano. Cuando el aburrimiento alcanza un punto que incluso la esperanza se vuelve imposible, en ese momento caes muerto por ti solo, porque entonces no tiene sentido cargar con todo esto. Puedes cargar con este aburrimiento, este dolor, porque aún hay algún mañana esperanzador. Esto es malo hoy, pero mañana sucederá algo. Vas tirando debido a esa esperanza.

He oído que sucedió una vez que un emperador chino condenó a muerte a su primer ministro. El día en que el primer ministro iba a ser ahorcado, el emperador fue a verle para despedirse. Había sido su devoto servidor durante muchísimos años, pero había hecho algo que irritó tanto al emperador, que le había condenado a muerte. Pero recordando que éste iba a ser el último día, el emperador fue a verle.

Cuando llegó el emperador, vio al primer ministro llorando, y caían lágrimas de sus ojos. No podía imaginar que la muerte fuera la causa, porque era un hombre valiente, así que le preguntó: «Resulta imposible imaginar que estés llorando porque vas a morir esta tarde; resulta imposible de concebir. Eres un hombre valiente, y he conocido tu valor muchísimas veces, así que debe de ser alguna otra cosa. ¿De qué se trata? Si puedo hacer algo, lo haré.»

El primer ministro dijo: «Ya no se puede hacer nada, y es inútil decírselo, pero si insiste, todavía soy su servidor; le obedeceré y se lo diré.»

El emperador insistió, de modo que el primer ministro dijo:

«No es mi muerte, porque eso no importa mucho -el hombre tiene que morir un día; la muerte sucederá cualquier día-, pero estoy llorando porque he visto su caballo ahí fuera.»

El emperador preguntó: «¿Debido al caballo? ¿Por qué?».

El primer ministro dijo: «Toda mi vida he estado buscando este tipo de caballo, porque he aprendido un antiguo secreto, que puedo enseñar a volar a los caballos, pero sólo a un tipo en particular. Éste es el tipo, y éste es mi último día. No estoy preocupado por mi muerte, sino porque un antiguo arte se perderá conmigo. Por eso estoy llorando.»

El emperador se emocionó, se excitó -si el caballo pudiese volar, eso sería extraordinario-, así que dijo: «¿Cuántos días tardarías?».

El primer ministro dijo: "Por lo menos un año..., y este caballo empezará a volar."

De modo que el emperador dijo: «Muy bien, te pondré en libertad durante un año, pero recuerda, si en un año el caballo no vuela, serás condenado de nuevo y ahorcado. Pero si el caballo vuela, serás perdonado, y no sólo perdonado, te daré la mitad de mi reino, porque seré el primer emperador de la Historia que tiene un caballo volador. Así que sal de la prisión y no llores.»

El primer ministró se montó en el caballo y se fue a su casa, feliz y riéndose. Pero su mujer aún seguía llorando y gimiendo, y dijo: «Lo he oído, la noticia ha llegado antes que tú..., pero ¿sólo un año? Y se que no conoces ningún arte, y este caballo no puede volar. Esto es sólo un truco, un engaño, de modo que si pudiste pedir un año, ¿por qué no pediste diez años?».

El primer ministro dijo: «Eso sería demasiado. Como es, ya es demasiado, el caballo volando ya es demasiado. Y luego pedir diez años habría sido obvio que era un truco. Pero no llores.»

Pero la esposa dijo: «Me entristece todavía más que estaré viviendo contigo y después de un año te ahorcarán. Este año va a ser un tormento.»

El primer ministro dijo: «Ahora te diré un antiguo secreto que no conoces. En este año el rey puede morir, el caballo puede morir, yo puedo morir. O, ¿quién sabe?, ¡puede que el caballo aprenda a volar! ¡Un año!».

Tan sólo esperanza..., y el hombre vive mediante la esperanza porque está muy aburrido. Cuando el aburrimiento

llega a un punto en el que no puedes tener esperanza, en el que la desesperanza es absoluta, te suicidas. El aburrimiento y el suicidio son humanos. Ningún animal puede suicidarse, ningún árbol puede suicidarse.

¿Por qué ha sucedido esto? ¿Qué razón hay detrás de ello? ¿Se ha olvidado el hombre completamente de cómo vivir, cómo celebrar, cómo ser festivo? Mientras la existencia entera es festiva, ¿cómo se ha retraído de ella el hombre y creado un entorno triste a su alrededor?

Ha sucedido. Los animales viven mediante el instinto; no viven mediante la consciencia. Viven mediante el instinto, mecánicamente. No tienen que aprender nada, nacen con todo lo que necesitan saber. Su vida transcurre en un suave plano instintivo; no hay ningún aprendizaje. Tienen un programa congénito, un esquema en sus células, con todo lo que necesitan para vivir y ser felices, de modo que van viviendo mecánicamente.

El hombre ha perdido el instinto; ya no hay ningún esquema para vivir. Naces sin ningún esquema, sin ningún programa congénito. No hay disponibles ningunas líneas mecánicas sobre las que moverte. Tienes que crear tu propio camino. Tienes que sustituir el instinto por algo que no es instinto, porque ya no hay instinto. Tienes que sustituir tu instinto por inteligencia, por consciencia. No puedes vivir mecánicamente. Has ido más allá de ese estadio en el que es posible la vida mecánica; no es posible para ti. No puedes vivir como los animales y no sabes cómo vivir de alguna otra forma; éste es el problema.

No tienes un programa natural congénito que seguir. Sin un problema, tienes que afrontar la existencia. Y el aburrimiento, el sufrimiento, tendrá que ser tu destino si no puedes crear una consciencia tal que puedas vivir mediante la consciencia en vez de vivir mediante el instinto. Tienes que aprenderlo todo; éste es el problema. Ningún animal necesita aprender nada. Tú tienes que aprenderlo todo, y a no ser que lo aprendas, no puedes vivirlo. Tienes que aprender a vivir. Ningún animal necesita hacerlo.

Este aprendizaje es el problema. Aprendéis muchas cosas, aprendes a ganar dinero, aprendes matemáticas, aprendes historia, aprendes ciencia, pero nunca aprendes a vivir. Eso está creando el aburrimiento. Toda la humanidad está aburrida porque

algo muy básico permanece sin tocar. Y no puede dejarse al instinto, porque ya no hay instintos para vivir. Para el hombre, el instinto ha cesado; esa puerta está cerrada. Tienes que crear tu propio programa. Naces sin un mapa.

Esto es bueno, porque la existencia piensa que eres tan responsable que crearás tu propio mapa. Esto es un honor. Esto es magnífico. Esto hace al hombre lo más elevado, la cumbre de la existencia, porque la existencia te deja libre. Ningún animal es libre, tiene que vivir y seguir un programa específico que la existencia le da. Cuando nace, nace con un programa; tiene que seguirlo. No puede salirse del camino, no puede elegir. No se le da ninguna alternativa. Para el hombre, todas las alternativas están abiertas, y sin ningún mapa con el que moverse. Si no aprendes a vivir, tu vida se volverá un asunto monótono. Esto ha sucedido. Entonces sigues haciendo muchas cosas y, sin embargo, sientes que no estás vivo. Muerto; en el fondo algo está muerto, no vivo. Sigues haciendo cosas porque tienes que hacerlas. Sigues haciendo cosas tan sólo para vivir, pero ese «tan sólo para vivir» no es la vida. No hay ninguna danza en ello, ninguna canción en ello. Se ha vuelto una transacción. No hay juego en ello, y obviamente no puedes disfrutarlo.

Estas técnicas del tantra son para enseñarte a vivir. Son para enseñarte a no depender del instinto animal, porque ya no lo tienes. Se ha vuelto tan débil que no puede servirte, no puede funcionar.

Se ha notado, observado, que si un ser humano es criado sin la madre, no podrá aprender a amar, nunca podrá amar. Durante toda su vida permanecerá sin amor, porque ya no hay instinto; tiene que aprenderlo. Por eso el amor hay que aprenderlo. Un niño humano que sea criado sin amor no puede aprenderlo. No podrá amar. Si no hay una madre, y si la madre no se convierte en una fuente de felicidad, de éxtasis, entonces ninguna mujer se puede convertir en una fuente de felicidad y de éxtasis para ese niño. Cuando se vuelva maduro, adulto, no se sentirá atraído por las mujeres, porque el instinto ya no está funcionando.

Esto no les sucederá a los animales, en el momento adecuado empezarán a ponerse en marcha.

Se volverán sexuales, empezarán a ir hacia el sexo opuesto; eso es instintivo, mecánico. En el hombre nada es mecánico. Si

no le enseñas el lenguaje a un niño humano, no lo aprenderá. Si no se lo enseñas, no lo tendrá. No es natural; no hay ningún instinto para ello. Todo lo que eres se debe a tu aprendizaje. El hombre es menos naturaleza y más cultura. Los animales son simplemente naturaleza.

El hombre es menos natural y más cultural, pero una dimensión, la básica y más fundamental, permanece sin cultivar, la dimensión de estar vivo. Consideras que ya la tienes; se da por supuesta. Eso es erróneo. No sabes vivir, porque simplemente respirar no es sinónimo de vivir. Simplemente comer y dormir y llevar a cabo las tareas corporales no es sinónimo de vivir. Estás existiendo, eso es cierto, pero no estás vivo.

Un buda está vivo, no simplemente existiendo. Esa viveza sólo puede llegar si la aprendes, si tomas consciencia de ella, y si la buscas y creas situaciones en las que pueda desarrollarse. Recuerda esto, para el hombre no existe la evolución mecánica. Ha tenido lugar la evolución consciente, y ahora no puedes hacer nada al respecto, tienes que entrar en la evolución consciente. No puedes retroceder. Puedes quedarte fijo donde estás... Entonces te aburrirás.

Eso es lo que está sucediendo. No estás avanzando. Vas acumulando cosas físicas, de modo que las cosas están avanzando, no tú. Tus riquezas van acumulándose, están creciendo; tu cuenta bancaria está creciendo, no tú. Tú no estás acrecentándote en absoluto. Por el contrario, puede que estés reduciéndote, decreciendo, pero no estás creciendo. A no ser que hagas algo conscientemente, estás perdido. Es necesario un esfuerzo consciente. No se les pide a los animales porque ellos no son responsables. De modo que tienes que comprender algo muy básico: con la libertad llega la responsabilidad. Y sólo puedes ser libre si eres responsable.

Los animales no son responsables, pero tampoco son libres. No son libres; tienen que seguir una pauta específica. Son felices porque nada puede ir mal. Están siguiendo un curso predeterminado, están siguiendo una pauta que ha sido elaborada a lo largo de milenios, de siglos de evolución. Ha sido elaborada y se ha visto que es correcta. La están siguiendo; no hay ninguna posibilidad de que algo vaya mal.

Tú tienes todas las posibilidades de que algo vaya mal, porque

no hay ningún plan, no hay ningún mapa, no hay ninguna pauta. No hay ningún mapa de tu vida futura. Eres libre. Pero entonces recae sobre ti una gran responsabilidad, y esa responsabilidad es la de elegir correctamente, obrar correctamente, y crear tu futuro mediante tu esfuerzo. En realidad, el ser humano tiene que crearse a sí mismo con su propio esfuerzo.

Lo que los existencialistas de Occidente dicen es cierto. Dicen que el hombre nace sin esencia, o se puede decir que sin alma. Sartre, Marcel, Heidegger... dicen que el hombre nace sin esencia. Nace como existencia, y luego, mediante su propio esfuerzo, crea la esencia. Nace sólo como una posibilidad, y luego, mediante su propio esfuerzo, crea el alma. Nace sólo como forma, y luego, mediante su propio esfuerzo consciente, crea la substancia.

Justo lo contrario sucede con toda la naturaleza, todo animal, toda planta, nace con una esencia, con un alma, con un programa, con un destino fijo. El hombre nace como una abertura sin destino fijo; esto crea una carga, esto crea responsabilidad. Esto te produce miedo, angustia, ansiedad. Y entonces, estés donde estés, si no haces nada, te estancas. El estancamiento produce aburrimiento.

Sólo puedes estar vivo, *feliz,* festivo, alegre, cuando estás avanzando, cuando estás creciendo, cuando estás acrecentándote, cuando estás creando el alma; verdaderamente, cuando estás preñado de lo divino, y cuando lo divino está creciendo en tu vientre, cuando vas a dar a luz.

Para el tantra, Dios no es el principio, Dios está al final. Dios no es el creador, sino la cumbre suprema, el punto omega, de la evolución. Es lo último, no lo primero; no es el alfa, sino la omega. Y a no ser que te quedes preñado y a no ser que lleves un niño dentro de ti, te aburrirás, porque entonces tu vida es vana, no va a salir nada de ella; no va tener ningún fruto. Eso crea aburrimiento.

Puedes convertir esta oportunidad en una fuente de evolución, o puedes perder la oportunidad y convertirla en una ocasión para el suicidio. Depende de ti; porque sólo el hombre puede suicidarse, sólo el hombre puede crecer espiritualmente. Ningún animal puede crecer espiritualmente. Como el hombre puede destruirse a sí mismo, puede también crear. Recuerda ambas

posibilidades se dan simultáneamente. Ningún animal puede destruirse a sí mismo; imposible. No puedes concebir un león pensando en suicidarse, en tirarse por un barranco y acabar con todo; no, imposible. Ningún león puede pensar eso. Al margen de lo valiente que sea; ningún león puede pensar en acabar consigo mismo, en destruirse a sí mismo. No es libre.

Tú sí puedes concebir destruirte a ti mismo. Es imposible encontrar un ser humano que no haya pensado muchas veces en destruirse a sí mismo. Y si puedes encontrar a un ser humano que no haya pensado en suicidarse, o es un animal o es Dios. Eso es muy básicamente humano, la posibilidad de destruir. Pero eso abre también otra puerta; ambas puertas se abren simultáneamente, también puedes crear. Puedes crearte a ti mismo, porque puedes destruirte a ti mismo.

Ningún animal puede crearse a sí mismo. Tú te puedes crear a ti mismo, y a no ser que empieces a crear, estarás destruyendo. A menos que te crees a ti mismo, empieza a crearte... Y crearte a ti mismo no es una cosa, sino un proceso, tienes que seguir creando. A no ser que alcances lo supremo, tienes que seguir creando. A no ser que el dios nazca dentro de ti, tienes que seguir creando. Si no estás creando, estarás aburrido; la vida no creativa es aburrimiento. Todas estas técnicas son para ayudarte a crear, a renacer, a quedarte preñado.

Incluso cuando estás hablando evitas los ojos. A no ser que estés enamorado de alguien, a no ser que alguien esté dispuesto a ser auténtico contigo, no puedes mirar fijamente. Hay un límite.

Los psicólogos han observado que treinta segundos es el límite. Con un extraño puedes mirar fijamente treinta segundos, nada más. Si miras más, has empezado a ser agresivo, e inmediatamente el otro empezará a sentirse molesto. Puedes mirar de lejos, pero entonces nadie se da cuenta. Si estás a treinta metros, puedo seguir mirándote fijamente, pero si estás sólo a medio metro, se vuelve imposible.

En un tren muy lleno, o en un ascensor muy lleno, cuando estáis muy cerca, sentados o de pie, nunca os miráis a los ojos. Os podéis tocar el cuerpo -eso no es tan ofensivo-, pero nunca os miráis a los ojos, porque eso sería demasiado, demasiado cercano, y penetraríais en el hombre auténtico. Lo primero que hay que recordar, los ojos no tienen personalidad. Son pura

naturaleza, no tienen ninguna personalidad.

Lo segundo que hay que recordar, te pones en contacto con el mundo casi sólo a través de los ojos; dicen que en un ochenta por ciento. Los que han estado trabajando con los ojos, los psicólogos, dicen que el ochenta por ciento del contacto con el mundo es a través de los ojos. El ochenta por ciento de tu vida sale a través de los ojos.

Por eso, cuando ves a un ciego, sientes lástima. Nunca sientes tanta lástima y simpatía cuando ves a un sordo, pero cuando ves a un ciego, de pronto sientes simpatía y compasión. ¿Por qué? Porque no está vivo en un ochenta por ciento. Un sordo está más vivo. Incluso si se te amputan los pies y las manos, estarás más vivo, pero un ciego está cerrado en un ochenta por ciento; sólo vive un veinte por ciento.

A través de los ojos sale el ochenta por ciento de la energía. Te pones en contacto con el mundo a través de los ojos. De modo que cuando te cansas, lo primero es los ojos. Luego, otras partes del cuerpo.

Ahora me ocuparé de las técnicas.

La primera técnica... Esta técnica es muy fácil y realmente maravillosa. Puedes hacerla, cualquiera puede hacerla. No es cuestión de tipo; cualquiera puede hacer esta técnica, y será útil para todo el mundo. Incluso si no puedes profundizar mucho en ella, también entonces será útil. Te renovará.

Cuando estés aburrido, te refrescará inmediatamente. Cuando estés cansado, te revitalizará inmediatamente. Cuando estés de un humor en que te sientas harto de todo, inmediatamente fluirá dentro de ti una nueva oleada de energía. Así que para todo el mundo, incluso si no estás meditando con ella, será útil, una ayuda médica. Te dará salud. Y es muy fácil de hacer, sin ningún requisito previo.

90 Tócate los ojos ligeramente.

El sutra es: *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.*

Antes de entrar en la técnica, algunos comentarios introductorios sobre ella. Primero, hay que comprender algo

acerca del ojo, porque toda la técnica depende de ello.

Lo primero, lo que eres, lo que pareces desde fuera, es falso, pero tus ojos no pueden engañar. No puedes crear ojos falsos. Puedes crear un rostro falso; no puedes falsear tus ojos. Eso es imposible..., a menos que te vuelvas un maestro perfecto, un Gurdjieff. A menos que te vuelvas un perfecto maestro de todas tus energías, no puedes falsear tus ojos. Ningún ser humano corriente puede hacer eso. No puedes falsear tus ojos.

Por eso, si alguien te mira a los ojos, si alguien te mira fijamente a los ojos, te sientes ofendido, porque está tratando de encontrar lo auténtico. Y entonces no puedes hacer nada, tus ojos revelarán el ser verdadero. De modo que no es de buena educación mirar fijamente a los ojos a alguien. En el cuerpo serán afectadas; los ojos serán lo primero que se quedará sin energía. Si puedes reanimar los ojos, puedes reanimar todo el cuerpo, porque los ojos son el ochenta por ciento de tu energía. Si puedes revitalizar los ojos, te has revitalizado a ti mismo.

En un entorno natural nunca te sientes tan cansado como en una ciudad artificial, porque en un entorno natural tus ojos están siendo nutridos continuamente. El verdor, la atmósfera fresca...; todo relaja los ojos y los nutre. En una ciudad moderna todo explota tus ojos y nada los nutre. Así que vete a un pueblo remoto, o a la cima de una colina, en la que no haya nada artificial en el entorno, en la que todo sea natural, y sentirás un tipo diferente de ojos. El destello, la cualidad, serán diferentes, frescos, como los de los animales, penetrantes, vivos, bailarines.

En una ciudad moderna los ojos están muertos, viviendo al mínimo. No saben qué es la celebración. No saben qué es el frescor. Los ojos no son conscientes de que fluya vida alguna a través de ellos; simplemente están siendo explotados. El ochenta por ciento de tu energía se mueve a través de los ojos, de manera que tienes que ser perfectamente consciente, y tienes que aprender un arte acerca de este movimiento, esta energía, y la posibilidad de los ojos.

En India hemos venido llamando a los ciegos *prajna-chakshu,* ojo de sabiduría, por una razón concreta, porque toda desgracia puede ser transformada en una gran oportunidad. El ochenta por ciento de la energía se mueve a través de los ojos, y cuando una persona es ciega, no está viva en un ochenta por ciento; el

ochenta por ciento de su contacto con el mundo se pierde.

Es muy pobre en lo que se refiere al mundo externo, pero si puede usar esta oportunidad, esta oportunidad de ser ciego, entonces puede usar el ochenta por ciento de su energía para su mundo interno, este ochenta por ciento que no puedes usar normalmente a no ser que conozcas el arte.

De modo que el ochenta por ciento de su energía se queda en él, es un depósito, y la energía que normalmente va hacia fuera puede ir hacia dentro. Si sabe cómo dejar que vaya hacia dentro, se volverá un «ojo de sabiduría».

Un ciego no es un *prajna-chakshu,* un ojo de sabiduría, por el mero hecho de ser ciego, pero puede serlo. No tiene ojos corrientes, pero puede lograr los ojos de la sabiduría. La posibilidad existe. Le llamamos *prajna-chakshu,* para que tome consciencia de que no debería lamentar que no tiene ojos; puede crear un ojo interno. Y tiene un ochenta por ciento más de energía que los que tienen ojos. Puede moverla, puede usarla.

Incluso si el ciego no es consciente de ello, se vuelve más silencioso que tú. Se vuelve más relajado. Observa a un ciego, es más silencioso, su cara está más relajada, parece estar a gusto consigo mismo, no descontento. Esto no será así con un sordo. Él estará más inquieto que tú, y se volverá astuto. Pero un ciego nunca es astuto, nunca es inquieto, nunca es calculador, sino básicamente confiado con una profunda fe en la existencia.

¿Por qué sucede esto? Porque el ochenta por ciento de la energía, incluso si él no lo sabe, se está yendo hacia dentro. Se convierte en una cascada constante, como un salto de agua. Incluso si él no es consciente de ello, la energía sigue cayendo a su corazón. La misma energía que sale sigue cayendo en su corazón; eso cambia la cualidad de su ser. En la India antigua, un ciego era muy respetado..., muy respetado. Con hondo respeto, le llamábamos *prajna-chakshu,* ojo de sabiduría.

Tú puedes hacer lo mismo con tus ojos, y esta técnica es para eso, para ayudar a tu energía que sale a depositarse en tu corazón, en el mismo centro de tu corazón. Si cae en el corazón, te vuelves lo más ligero posible. Sientes como si todo el cuerpo se hubiese vuelto una pluma, como si la gravitación no tuviera efecto alguno en ti. E inmediatamente estás conectado con la fuente más honda de tu ser, que te revitaliza.

Para el tantra, el dormir profundo te revitaliza, no debido a que duermes, sino sólo porque la energía que iba hacia fuera va hacia dentro. Si conoces el secreto, entonces lo que un hombre corriente hace durmiendo seis u ocho horas, tú puedes hacerlo en unos minutos. Lo que un hombre corriente hace en ocho horas, en realidad no lo está haciendo él. Está dejando que la naturaleza haga algo, y no es consciente de qué es. Un proceso misterioso está sucediendo cuando duermes. Una de las cosas básicas es que tu energía no está saliendo; va cayendo en tu corazón, y eso te revitaliza. Estás en un baño profundo con tu propia energía.

Algo más sobre esta energía que se mueve. Puede que hayas observado que cuando hay un hombre dominante siempre te mira fijamente a los ojos. Cuando hay un hombre dominado, mira hacia abajo. Los esclavos, los sirvientes, o cualquiera que sea inferior a alguien, nunca mirarán fijamente a los ojos al superior. Pero el superior puede mirar. Los reyes pueden mirar, pero si estás ante un rey, si estas en la audiencia del rey, no debes mirar. Eso sería una ofensa. Tienes que mirar hacia abajo.

En realidad, tu energía se mueve con los ojos. Puede volverse una violencia sutil. Y no sólo en el hombre, sino incluso en los animales. Cuando dos extraños se encuentran, cuando dos animales se encuentran, se miran fijamente a los ojos para juzgar quién va a ser el superior y quién va a tomar el papel del inferior. Y en cuanto un animal mira hacia abajo, ya está decidido. Entonces no lucharán; se acabó. Ya se da por supuesto quién es superior.

Incluso los niños juegan a mirarse fijamente a los ojos, y el que desvía la mirada ha perdido. Y tienen razón. Cuando dos niños se miran fijamente a los ojos, el que primero se siente incómodo y empieza a inquietarse y a apartar la mirada y a evitar la mirada del otro, ha perdido. El que sigue mirando es más fuerte. Si tus ojos pueden derrotar a los ojos del otro, es una indicación sutil de que eres más fuerte que el otro.

En el escenario, cuando alguien tiene que hablar o actuar, se asusta mucho, siente un gran temblor. Incluso los que llevan mucho tiempo en la profesión, los actores viejos..., cuando suben al escenario, se sienten presa del miedo, porque hay tantos ojos mirando; hay tanta energía agresiva. Hay tanta energía de los miles de personas que les están mirando, que de pronto empiezan

a temblar en lo hondo de sí. Se sienten presa del miedo. Está fluyendo una energía sutil a través de los ojos, una energía muy sutil. La más sutil, la más refinada de las fuerzas físicas, está fluyendo a través de los ojos. Y la cualidad de la energía cambia contigo.

De los ojos de un Buda fluye un tipo diferente de energía; de los ojos de un Hitler, un tipo totalmente diferente. Si miras los ojos de Buda, te aceptan, te acogen, se vuelven una puerta. Si miras los ojos de Hitler, te rechazan, te condenan, te apartan con fuerza, te expulsan. Para Hitler, sus ojos son como armas; para Buda, sus ojos son compasión. La cualidad de los ojos cambia. Tarde o temprano, debemos llegar a medir la energía ocular, y entonces no habrá necesidad de saber mucho acerca del hombre; simplemente la energía ocular y su cualidad mostrarán qué tipo de hombre se oculta detrás. Tarde o temprano, eso será posible.

Este sutra, esta técnica: *Tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos se abre en el corazón y allí impregna el cosmos.*

Tocando los ojos como una pluma... Usa las dos palmas, ponlas sobre los ojos, y deja que las palmas toquen los ojos..., pero sólo como una pluma, sin ninguna presión. Si presionas, perderás la oportunidad, desaprovecharás toda la técnica. No presiones; simplemente toca como una pluma. Tendrás que reajustar, porque al principio presionarás. Ejerce cada vez menos presión, hasta que simplemente estés tocando sin ninguna presión en absoluto; tus palmas sólo tocan los ojos. Sólo un contacto, una unión sin presión, porque si hay presión, entonces la técnica no funcionará. Así que... *como una pluma.*

¿Por qué? Porque una aguja puede hacer lo que no puede hacer una espada. Si presionas, la cualidad ha cambiado, eres agresivo. Y la energía que está fluyendo por los ojos es muy sutil, una ligera presión y empieza a luchar y se crea una resistencia. Si presionas, la energía que está fluyendo por los ojos empezará a resistirse; surgirá una lucha, una pugna. Así que no presiones; incluso una ligera presión es suficiente para que la energía del ojo juzgue.

Es muy sutil, es muy delicada. No presiones, como una pluma, tu palma está tocando como si no estuviera tocando. Tocando como si no estuviera tocando, sin ninguna presión; sólo

un contacto, una ligera sensación de que la palma está tocando el ojo, eso es todo.

¿Qué sucederá? Cuando simplemente estás tocando sin ninguna presión, la energía empieza a ir hacia dentro. Si presionas, empieza a luchar con la mano, con la palma, y sale. Sólo un contacto, y la energía empieza a ir hacia dentro. La puerta está cerrada; simplemente la puerta está cerrada y la energía retrocede. En el momento en que la energía retroceda, sentirás que llega una ligereza a toda tu cara, tu cabeza. Esta energía que retrocede te hace ligero.

Y justo entre estos dos ojos está el tercer ojo, el ojo de la sabiduría, el *prajna-chakshu.* Justo entre estos dos ojos está el tercer ojo. La energía que retrocede de los ojos da en el tercer ojo. Por eso te sientes ligero, levitando, como si no existiera la gravitación. Y del tercer ojo la energía cae al corazón. Es un proceso físico, gotea, gotea, cae..., y sentirás una sensación muy ligera entrando en tu corazón. Los latidos serán más lentos, la respiración será más lenta. Todo tu cuerpo se sentirá relajado.

Incluso si no estás entrando en meditación profunda, esto te ayudará físicamente. En cualquier momento del día, relájate en una silla -o, si no tienes una silla, simplemente sentado en un tren-, cierra los ojos, siente un ser relajado en todo tu cuerpo, y entonces pon ambas palmas sobre los ojos. Pero no presiones; eso es muy importante. Sólo toca como una pluma.

Cuando toques y no presiones, tus pensamientos cesarán inmediatamente. Los pensamientos no pueden moverse en una mente relajada; se detienen. Necesitan excitación y fiebre, necesitan tensión para moverse. Viven mediante la tensión. Cuando los ojos estén silenciosos, relajados, y la energía esté yendo hacia atrás, los pensamientos se detendrán. Sentirás una cierta cualidad de euforia, y eso se hará más profundo cada día. Así que hazlo muchas veces al día. Incluso durante un solo momento, tocar será bueno. Siempre que tus ojos se sientan agotados, secos de energía, explotados -después de leer, de ver una película o de mirar la televisión-, siempre que los sientas así, cierra los ojos y tócalos. Inmediatamente se producirá el efecto. Pero si quieres convertirlo en una meditación, entonces hazlo al menos durante cuarenta minutos. Y lo esencial es no presionar. Porque es fácil tener un contacto como de pluma durante un solo

momento; es difícil durante cuarenta minutos. Lo olvidarás muchas veces y empezarás a presionar.

No presiones. Durante cuarenta minutos, permanece consciente de que tus manos no pesan; tan sólo están tocando. Continúa siendo consciente de que no estás presionando, sino sólo tocando. Esto se volverá una profunda consciencia, como respirar. De la misma manera que Buda dice que respires con plena consciencia, lo mismo sucederá tocando, porque tienes que estar atento constantemente a que no estás presionando. Tu mano debería ser una pluma, algo sin peso; simplemente tocando.

Tu mente estará totalmente presente, alerta, junto a los ojos, y la energía estará fluyendo constantemente. Al principio estará cayendo en gotas. En unos meses, sentirás que se ha vuelto como un río, y en un año sentirás que se ha vuelto un aluvión. Y cuando suceda *-tocando los ojos como una pluma, la levedad entre ellos-,* cuando toques sentirás levedad. Puedes sentirla ahora mismo. Inmediatamente, en cuanto tocas, llega la levedad. Y esa *levedad entre ellos se abre en el corazón;* esa levedad penetra, se abre en el corazón. En el corazón, sólo la levedad puede entrar. Sólo cosas muy ligeras pueden sucederle al corazón.

Esta levedad entre los dos ojos empezará a caer al corazón, y el corazón se abrirá para recibirla..., *y allí impregna el cosmos.* Y cuando la energía que cae se vuelve un arroyo y luego un río y luego un aluvión, quedarás lavado, limpio. No sentirás que existes. Sentirás simplemente que existe el cosmos. Inspirando, espirando, sentirás que te has vuelto el cosmos. El cosmos entra y el cosmos sale. La entidad que siempre has sido, el ego, no estará allí.

Esta técnica es muy sencilla, no tiene ningún peligro, de modo que puedes experimentar con ella como quieras. Pero debido a que es tan fácil, puede que no seas capaz de hacerla. Todo depende del contacto sin presión, así que tendrás que aprenderlo. Pruébalo. En menos de una semana, sucederá. De pronto, algún día, cuando estés tocando sin presión, sentirás inmediatamente lo que estoy diciendo, una levedad y una apertura en el corazón, y algo que cae de la cabeza al corazón.

91 Siente tu cuerpo etérico.

Segunda técnica: *Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.*

La segunda sólo puede hacerse si has hecho la primera. También se puede hacer separadamente, pero entonces será muy difícil. Pero si haces la primera, entonces es bueno hacer la segunda..., y muy fácil.

Siempre que suceda esto -que te sientas ligero, levitando, como si pudieras volar-, de pronto tomarás consciencia de que hay una luz azulada en torno a tu cuerpo. Pero eso sólo lo puedes ver cuando sientes que puedes levitar, que tu cuerpo puede volar, que se ha vuelto luz, completamente libre de toda carga, completamente libre de toda gravitación hacia la Tierra.

No es que puedas volar; no se trata de eso. A veces sucede. A veces sucede que se alcanza un punto de equilibrio tal que el cuerpo se eleva. Pero ese no es el objetivo, y no pienses en ello en absoluto. Esto bastará, que sientas con los ojos cerrados que tu cuerpo se ha elevado. Cuando abras los ojos verás que sigues sentado en el suelo, así que no te preocupes por ello.

Si con los ojos cerrados sientes que tu cuerpo se ha elevado y sientes que no pesa, esto es suficiente. Para la meditación, esto es suficiente. Pero si estás intentando aprender a levitar, entonces no es suficiente. Pero yo no estoy interesado en eso, y no te diré nada acerca de ello. Esto es suficiente, que sientas que tu cuerpo no pesa, que se ha vuelto ingrávido.

Siempre que sientas esta ingravidez, con los ojos cerrados toma consciencia de la forma de tu cuerpo. Con los ojos cerrados, siente los dedos de los pies y su forma, y las piernas y su forma, y luego la forma de todo el cuerpo. Si estas sentado en *siddhasana,* como un buda, entonces siente la forma mientras estás sentado como un buda. Por dentro, intenta sentir la forma de tu cuerpo. Se volverá apreciable, aparecerá ante ti, y simultáneamente tomarás consciencia de que en torno a la forma hay una luz azulada.

Hazlo con los ojos cerrados al principio. Y cuando esta luz vaya expandiéndose y percibas un aura, un aura azulada, en torno a la forma, entonces, a veces, cuando lo estés haciendo por la noche sin luz en una habitación a oscuras, abre los ojos y la verás exactamente en torno a tu cuerpo, una forma azulada, sólo

luz, luz azul, alrededor de tu cuerpo. Si quieres verla realmente, no con los ojos cerrados sino con los ojos abiertos, hazlo en una habitación a oscuras, sin ninguna luz en absoluto.

Esta forma azulada, esta luz azulada, es la presencia del cuerpo etérico. Tienes muchos cuerpos. Esta técnica tiene que ver con el cuerpo etérico, y mediante el cuerpo etérico puedes entrar en el más alto de los éxtasis. Hay siete cuerpos, y cada cuerpo puede usarse para entrar en lo divino; cada cuerpo es simplemente una puerta.

Esta técnica usa el cuerpo etérico, y el cuerpo etérico es el más fácil de percibir. Cuanto más profundo es un cuerpo, más difícil, pero el cuerpo etérico está junto a ti, junto al físico. Está muy cerca. La segunda forma es la etérica, en torno a ti, en torno a tu cuerpo. Penetra en tu cuerpo y está también en torno a tu cuerpo como una luz nebulosa, una luz azul, colgando como una túnica holgada.

Amable Devi, entra en la presencia etérica que se extiende muy por encima y por debajo de tu forma.

Muy por encima, por debajo..., por todas partes en torno a tu forma. Si puedes ver esa luz azul en torno a ti, el pensamiento cesará inmediatamente, porque para el cuerpo etérico no es necesario pensar. Y la luz azul es tan tranquilizadora, tan sosegadora, tan relajante... Incluso la luz azul corriente es sosegadora. ¿Por qué? Porque es la luz de tu cuerpo etérico, y el cuerpo etérico es muy sosegador.

Siempre que alguien te ama, siempre que alguien te toca con profundo amor, toca tu cuerpo etérico. Por eso lo sientes como algo sosegador. Incluso ha sido fotografiado. Dos amantes en profundo amor, haciendo el amor, si su coito puede continuar más allá de cierto límite, más de cuarenta minutos, y no hay eyaculación, en torno a ambos cuerpos llenos de amor aparece una luz azul. Incluso ha sido fotografiada.

Y a veces ha habido fenómenos muy extraños, porque esta luz es una fuerza eléctrica muy sutil. En todo el mundo ha sucedido muchas veces que una pareja nueva, en una habitación nueva en su luna de miel, o en su primera noche, cuando aún no conocen el cuerpo del otro y no saben lo que es posible... Si ambos cuerpos

están en una cierta vibración de amor, de atracción, de honda implicación y compromiso –abiertos, vulnerables el uno al otro, dispuestos a volverse un solo espacio-, a veces sucede accidentalmente que sus cuerpos se electrifican tanto, sus cuerpos etéricos se avivan tanto, que empiezan a caerse cosas en la habitación.

Fenómenos muy extraños, hay una estatua sobre la mesa...; de repente, se cae. El cristal de la mesa se rompe de pronto. No hay nadie más, sólo la pareja haciendo el amor, y ellos ni siquiera han tocado el cristal. O de repente algo comienza a arder... Estos casos se han registrado en muchas comisarías por todo el mundo, y se han realizado muchas investigaciones, y se ha descubierto que dos personas muy enamoradas pueden crear una fuerza eléctrica tal que puede afectar a las cosas que les rodean.

Esa fuerza también llega a través del cuerpo etérico. Tu cuerpo etérico es tu cuerpo eléctrico. Siempre que estás rebosante de energía, tu cuerpo etérico tiene mucho más alcance. Cuando estás triste, deprimido, no tienes ningún cuerpo etérico junto a tu cuerpo. Se retrae dentro del cuerpo. De modo que con alguien triste, con alguien deprimido, tú también te sentirás triste. Si entra en esta habitación una persona realmente triste, sentirás que algo ha ido mal, porque su cuerpo etérico te afecta inmediatamente. Se vuelve un explotador, porque sus propias fuerzas etéricas están tan deprimidas que empiezan a nutrirse de las de los demás.

Una persona triste te pondrá triste, una persona deprimida te deprimirá, una persona enferma te pondrá enfermo, porque no es sólo lo que ves; algo oculto está actuando constantemente. Incluso si no ha dicho nada, incluso si está sonriendo externamente, si está deprimida se aprovechará de ti. Tu cuerpo etérico perderá su energía, esa persona se aprovechará de ti, se nutrirá de ti. Cuando entra alguien que es feliz, inmediatamente sientes una felicidad en torno a ti, porque está lanzando una gran fuerza etérica. Te está dando realmente un banquete; te está nutriendo. Tiene tanto que está rebosante.

Cuando un Buda va de un lado a otro, o un Cristo, o un Krishna, os está dando un banquete constantemente, sois sus huéspedes constantemente. Y cuando vuelves después de ver a un Buda, te sientes tan fresco, tan vivo, tan revitalizado, tan

rejuvenecido... ¿Qué ha sucedido? Puede que Buda no haya dicho nada. Incluso un *darshan,* tan sólo una mirada, y sientes que algo ha cambiado dentro de ti, algo ha entrado en ti.

¿Qué está entrando? Está tan rebosante de energía... Y quien está en paz consigo mismo, siempre está rebosante, porque su energía no se desperdicia en tonterías innecesarias, como esas en las que tú estás malgastando tu energía. Siempre está rebosante, y cualquiera que venga puede tomar. Jesús dice: «Venid a mí. Si tenéis cargas pesadas, venid a mí. Yo os aliviaré.» En realidad, él no está haciendo nada; es sólo su presencia.

Se dice que cuando un hombre divino, un *tirthankara,* un *avatar,* un Cristo, anda por la Tierra, se crea un cierto entorno alrededor de él. Los yoguis jainas incluso lo han medido. Dicen que es de treinta y ocho kilómetros y medio. Treinta y ocho kilómetros y medio es el radio en torno a un *tirthankara,* y en el radio de treinta y ocho kilómetros y medio todo el mundo está inmerso en su energía, a sabiendas, sin saberlo, amigo o enemigo, siguiéndole u oponiéndose a él, da lo mismo.

Si le estás siguiendo, estás más inmerso, porque estás más abierto; si te estás oponiendo a él, estás inmerso, pero no tanto, porque estás cerrado; pero la energía está rebosando. Un solo hombre es un depósito tal...; un solo hombre, si está sereno, silencioso, a gusto, en casa, es un depósito tal que en treinta y ocho kilómetros y medio a la redonda se crea un entorno. Y en ese entorno estás en un banquete constante.

Esto sucede mediante el cuerpo etérico. El cuerpo etérico es tu cuerpo eléctrico. El cuerpo que vemos es el físico, el material. Esto no es realmente la vida. La vida llega a este cuerpo debido al cuerpo eléctrico, etérico. Eso es tu *prana,* eso es tu vitalidad.

De modo que Shiva dice: *Amable Devi, entra en la presencia etérica...*

Primero tendrás que tomar consciencia de la forma que rodea tu forma física, y cuando hayas tomado consciencia, entonces ayúdala a crecer, ayúdala a aumentar y expandirse. ¿Qué puedes hacer?

Sentado en silencio, mirándola, sin hacer nada, simplemente mirando la forma azulada que te rodea, sin hacer nada, simplemente mirándola, sentirás que está aumentando, expandiéndose, creciendo más y más. Porque cuando no estás

haciendo nada, toda la energía va al cuerpo etérico. Recuerda esto, cuando no estás haciendo nada, la energía va al etérico.

Lao Tsé dice: «Sin hacer nada, nadie es más fuerte que yo. Sin hacer nada en absoluto, y nadie es más fuerte que yo. Los que son fuertes haciendo, pueden ser derrotados.» Dice Lao Tsé: «Yo no puedo ser derrotado, porque mi energía proviene de no hacer.» De modo que el secreto es no hacer nada.

¿Qué hacía Buda bajo el árbol *bodhi?* No hacía nada. No estaba haciendo nada en ese momento. No estaba. Simplemente estando sentado alcanzó lo supremo. Parece extraño. Estamos haciendo tanto esfuerzo y no se logra nada; y Buda no estaba haciendo nada bajo el árbol *bodhi* y alcanzó lo supremo.

Cuando no estás haciendo nada, tu energía no está saliendo. Va al cuerpo etérico. Se acumula ahí. Tu cuerpo etérico se vuelve un depósito eléctrico. Y cuanto más crece, más silencioso te vuelves. Cuanto más silencioso te vuelves, más crece. Y una vez que sabes dar tu energía al cuerpo etérico y no malgastarla innecesariamente, has caído en la cuenta, has llegado a conocer una clave secreta.

Entonces puedes ser festivo. En realidad, sólo entonces puedes ser festivo. Tal como eres ahora, drenado de energía, ¿cómo vas a ser festivo? ¿Cómo vas a celebrar? ¿Cómo vas a florecer? Las flores son un lujo. Cuando el árbol está rebosante de energía, llegan las flores. Las flores son siempre un lujo.

Si el árbol está desnutrido, no vendrán las flores, porque ni siquiera hay suficiente alimento para las hojas, ni siquiera hay suficiente alimento para las raíces. Hay una jerarquía, primero se nutrirán las raíces, porque son lo más básico. Si desaparecen, entonces no hay ninguna posibilidad para las flores. Luego se nutrirá el tronco, luego se nutrirán las ramas. Si todo va bien y aún hay energía, entonces se nutrirán las hojas, y si todavía queda alimento y el árbol está totalmente satisfecho y no necesita nutrición, no necesita energía para existir y sobrevivir, de pronto florece. La energía sobrada se convierte en flores. Las flores son una fiesta para los demás. Son una merced. Son un regalo que te hace el árbol.

Y esto sucede también en el hombre. Un buda es un árbol que ha florecido. Ahora su energía es tan desbordante que invita a todos, individual y colectivamente, a venir a compartirla.

Primero prueba la primera técnica y luego prueba la segunda. También puedes hacerla separadamente, pero será más difícil percibir la forma azulada del cuerpo etérico.

Capítulo 64

La No-Elección es Dicha

PREGUNTAS

¿Cómo es que la mayoría elige el sufrimiento?

¿Cómo podemos abrigar la esperanza de una sociedad iluminada?

Primera pregunta:

¿Es cierto que al hombre sólo se le presentan dos alternativas -una vida de tristeza y sufrimiento permanentes o una vida de divinidad y dicha- y que la elección es suya? ¿Cómo es que la mayoría ha elegido el camino de la tristeza y el sufrimiento?

Es una pregunta muy significativa, pero también muy delicada. Lo primero que hay que comprender es que la vida es muy paradójica, y debido a eso suceden muchas cosas. Éstas son las dos alternativas, el hombre puede estar en el cielo o en el infierno, y no hay una tercera posibilidad. Puedes estar en un sufrimiento profundo, o puedes estar sin sufrimiento y en una profunda dicha. Éstas son las dos únicas posibilidades, las dos aberturas, las dos puertas, los dos modos de ser.

Entonces surge necesariamente la pregunta de por qué el hombre elige el sufrimiento. El hombre nunca elige el sufrimiento, el hombre siempre elige la dicha..., y entonces llega la paradoja. Si eliges ser dichoso, sufrirás, porque ser dichoso significa estar en un estado de no-elección. Éste es el problema. Si eliges ser dichoso, sufrirás. Si no eliges, si simplemente permaneces como un testigo, sin elegir, serás dichoso. De modo que no es cuestión de elegir entre la dicha y el sufrimiento; en el fondo es cuestión de elegir entre elegir y no elegir.

¿Por qué sucede que siempre que eliges sufres? Porque elegir divide la vida, hay que cortar algo y desecharlo. No aceptas la

totalidad. Aceptas algo en ti y niegas algo; eso es lo que significa elegir. Y la vida es una totalidad. Si eliges algo y niegas algo, lo que niegues vendrá a ti, porque la vida no puede ser dividida. Y lo que niegas, simplemente porque lo niegas, se vuelve algo que tiene mucho poder sobre ti. En realidad, le coges miedo.

No se puede negar nada. Sólo puedes cerrar los *ojos* a algo. Sólo puedes escaparte. Puedes dejar de prestarle atención, pero siempre está ahí escondido, esperando el momento de imponerse. De modo que si niegas el sufrimiento -si dices que no vas a elegir el sufrimiento-, entonces, de una manera sutil, lo has elegido. Ahora estará siempre a tu alrededor; lo primero.

La vida es una totalidad, esto es lo primero; y la vida es cambio, lo segundo. Éstas son verdades básicas. No puedes dividir la vida. Lo segundo, nada está estancado, y nada puede estarlo. De manera que cuando digas: «No voy a sufrir. Voy a elegir un modo de vivir dichoso», te aferrarás a la felicidad. Y cuando te aferras a algo, lo quieres, esperas que sea permanente. Y nada puede ser permanente en la vida. La vida es un flujo.

De modo que cuando te aferras a la felicidad, estás creando de nuevo sufrimiento, porque esta felicidad se desvanecerá; nada puede permanecer.

Es un río, y en el momento en que te aferras al río, estás creando una situación en la que estarás frustrado, porque el río se moverá. Tarde o temprano descubrirás que el río se ha ido muy lejos. Ya no está contigo, tienes las manos vacías y el corazón frustrado.

Si te aferras a la dicha, habrá momentos de dicha, pero pasarán. La vida es un flujo. Aquí nada puede ser permanente excepto tú. A excepción de ti, aquí nada es eterno, y si te aferras a algo cambiante, cuando se haya ido sufrirás. Y no es sólo que sufrirás cuando se haya ido; si tienes una mente que se aferra, mientras esté aquí tampoco podrás disfrutarlo, porque estarás constantemente con miedo a perderlo.

Si te aferras, perderás también la oportunidad. Sufrirás después y no disfrutarás ahora mismo, porque el miedo está a la vuelta de la esquina, tarde o temprano eso tiene que irse. El huésped ha venido a tu casa, y sabes que es un huésped y que mañana por la mañana se irá. Empiezas a sufrir por el futuro -mañana por la mañana se ira-, y ese dolor, ese sufrimiento, esa

angustia, la tienes ahora mismo. No puedes ser feliz mientras el huésped está en tu casa. Mientras el huésped está contigo, no puedes ser feliz, pues ya estás lleno de ansiedad y de angustia porque mañana por la mañana se irá. De modo que mientras esté aquí, no serás feliz, y cuando se haya ido, serás desdichado. Esto es lo que está sucediendo.

Lo primero, la vida no se puede dividir. Sólo puedes elegir si divides. Y lo que eliges es como un flujo -tarde o temprano se habrá ido-, y lo que has negado caerá sobre ti; no puedes escaparte de ello. No puedes decir: «Sólo viviré durante el día y escaparé de las noches.» No puedes decir: «Sólo viviré con la inspiración y no permitiré la espiración.»

La vida es un ritmo de los opuestos. La respiración entra y sale, existes entre estos dos opuestos, inspiración y espiración. Hay sufrimiento, hay felicidad. La felicidad es sólo como la inspiración, el sufrimiento es sólo como la espiración; o el día y la noche, el ritmo de los opuestos. No puedes decir: «Sólo viviré si soy feliz. Cuando no sea feliz, no viviré.»

Puedes adoptar esta actitud, pero esta actitud hará que sufras más. Nadie elige el sufrimiento; recuerda. Preguntas por qué el hombre ha elegido sufrir. Nadie ha elegido sufrir. Has elegido no sufrir, has elegido ser feliz, y has elegido mal. Estás haciéndolo todo por ser feliz y por eso estás sufriendo, por eso no eres feliz.

De modo que, ¿qué hay que hacer? Recuerda que la vida es total. No puedes elegir; hay que vivir la vida entera. Habrá momentos de felicidad y habrá momentos de sufrimiento, y hay que vivir ambos; no puedes elegir. Porque la vida es las dos cosas; si no, el ritmo se perderá, y sin ritmo no habrá vida.

Es como la música. Oyes música, hay notas, sonidos. Y después de cada sonido hay silencio, una pausa. Debido a esa pausa, ese intervalo de silencio, y al sonido, debido a los dos opuestos se crea la música. Si dices: «Elegiré sólo los sonidos y no tomaré las pausas», no habrá música. Será algo monótono, será algo muerto. Esos intervalos dan vida al sonido. Ésta es la belleza de la vida, que existe por medio de los opuestos. Sonido y silencio, sonido y silencio...; eso crea música, el ritmo. Lo mismo pasa con la vida. El sufrimiento y la felicidad son dos opuestos. No puedes elegir.

Si eliges, te has vuelto una víctima; sufrirás. Si tomas

consciencia de esta totalidad de los opuestos y la manera en que funciona la vida, no eliges; esto es lo primero. Y cuando no eliges, no hay necesidad de aferrarse, no tiene sentido aferrarse. Cuando llega el sufrimiento, disfrutas el sufrimiento, y cuando llega la felicidad, disfrutas la felicidad. Cuando el huésped está en casa, lo disfrutas; cuando se ha ido, disfrutas el sufrimiento, la ausencia, el dolor. Digo que disfrutes ambos. Éste es el camino de la sabiduría, disfrutar las dos cosas, no elegir. Independientemente de lo que te llegue, acéptalo. Es tu destino, así es la vida, y no se puede hacer nada al respecto.

Si adoptas esta actitud, no hay elección. Has dejado de elegir. Y cuando no elijas, tomarás consciencia de ti mismo, porque ahora no estás preocupado por lo que sucede, de modo que no estás yendo hacia fuera. No estás preocupado por lo que está sucediendo a tu alrededor. Independientemente de lo que suceda, lo disfrutarás, lo vivirás, pasarás por ello, lo experimentarás, y sacarás algo de ello, porque toda experiencia es una expansión de la consciencia.

Si realmente no hay sufrimiento, eso te empobrecerá, porque el sufrimiento te da profundidad. Un hombre que no ha sufrido permanecerá siempre en la superficie. Sufrir te da profundidad. En realidad, sino hay sufrimiento serás insulso. No serás nada; sólo un fenómeno aburrido. El sufrimiento te da tono, viveza. Adquieres una cualidad que sólo el sufrimiento puede dar, que ninguna felicidad puede dar. Un hombre que ha permanecido siempre feliz; cómodo, que no ha sufrido, no tendrá ningún tono. Será tan sólo una masa de ser.

No puede haber ninguna profundidad. En realidad, no puede haber ningún corazón. El corazón se crea mediante el sufrimiento; mediante el dolor evolucionas.

Si un hombre sólo ha sufrido y no ha conocido la felicidad, entonces tampoco se habrá enriquecido, porque esa riqueza llega mediante los opuestos. Cuanto más entras en los opuestos, más elevadamente, más profundamente evolucionas. Un hombre que simplemente haya sufrido se volverá un esclavo. Quien no haya conocido ningún momento de felicidad no estará realmente vivo. Se volverá un animal; tan sólo existirá de cualquier manera. No habrá poesía, ni canción en el corazón, ni esperanza en los ojos. Se asentará en su existencia pesimista. No habrá ninguna pugna,

ninguna aventura. No avanzará. Será simplemente una charca estancada de consciencia, y una charca estancada de consciencia no es consciente, poco a poco se volverá inconsciente. Por eso, si hay demasiado dolor pierdes la consciencia.

De manera que la felicidad sola no servirá para mucho, porque no habrá ningún desafío. El dolor solo no producirá mucho crecimiento, porque no habrá ninguna razón para luchar, para confiar, para soñar; no habrá fantasía. Se necesitan ambos, y la vida existe entre ambos como una tensión muy delicada, una tensión sutil.

Si comprendes esto, entonces no eliges. Entonces sabes cómo funciona la vida, cómo es la vida. Es así, así es la vida, pasa por la felicidad, pasa por el sufrimiento y te da tono, y te da sentido, y te da profundidad. De modo que ambos son buenos.

Digo que ambos son buenos. No digo que elijas entre ambos, sino que ambos son buenos; no elijas. Mejor, disfruta de ambos; mejor, deja que ambos sucedan. Permanece abierto, sin ninguna resistencia. No te aferres a uno y no te resistas al otro.

Deja que la no-resistencia sea tu lema, no me resistiré a la vida. Independientemente de lo que me de la vida, estaré listo para tomarlo, estaré disponible, y lo disfrutaré. Las noches también son buenas y bellas, y el sufrimiento tiene una belleza propia. Ninguna felicidad puede darte esa belleza. La oscuridad tiene su propia belleza; el día tiene su propia belleza. No hay ninguna comparación y no hay ninguna elección. Ambos tienen sus propias dimensiones en las que operar.

En cuanto esta consciencia surja en ti, no elegirás. Serás sólo un testigo, y disfrutarás; este estado de no-elección se convertirá en dicha. Este estado de no-elección se convertirá en dicha. La dicha no es contraria al sufrimiento; la dicha es una cualidad que puedes llevar a cualquier cosa..., incluso al sufrimiento.

Buda no puede sufrir, pero eso no significa que no le suceda el sufrimiento. Recuerda, el sufrimiento le sucede a Buda tanto como a ti, pero él no puede sufrir porque conoce el arte de disfrutarlo. No puede sufrir porque permanece dichoso. Incluso en el sufrimiento permanece festivo, meditativo, vivo, disfrutando, abierto, sin resistirse. El sufrimiento le sucede, pero no le toca. El sufrimiento viene y va, igual que la respiración entra y sale. Él sigue siendo él mismo. El sufrimiento no puede apartarle. El

sufrimiento no puede hacer que se pierda. Nada puede empujarle, ni el sufrimiento ni la felicidad. Tú existes como un péndulo, todo te empuja..., todo. Ni siquiera puedes ser realmente feliz, porque también la felicidad te matará. Te involucras demasiado en ella.

Recuerdo que sucedió una vez que un pobre maestro de escuela muy viejo, pobre, jubilado ganó un premio en la lotería. Su mujer se asustó y pensó: «Esto va a ser demasiado para el viejo. Cinco mil dólares es demasiado para él. Incluso un billete de cinco dólares le da una gran felicidad, así que cinco mil dólares pueden matarle.»

Corrió a la iglesia, a la iglesia de al lado, y fue a contarle al cura lo que había pasado. Le dijo: «El viejo ha salido, pero está a punto de volver; vuelve a esta hora, así que haga algo. Cinco mil dólares... ¡la noticia le matará!»

El cura dijo: «No se asuste. Conozco la mente humana y se cómo funciona. Se psicología. Iré con usted.»

De modo que el cura fue a la casa. En el momento en que llegaron, llegaba también el anciano, así que el cura empezó. Dijo: «Suponga que gana cinco mil dólares en la lotería... ¿Qué haría?»

El anciano pensó en ello, lo consideró cuidadosamente, y dijo: «Le daría la mitad del dinero a la iglesia.»

El cura cayó muerto. Era demasiado.

Incluso la felicidad te matará, porque te involucras tanto. No puedes quedarte fuera de nada. Sufrimiento o felicidad independientemente de lo que llegue a tu puerta, te involucras tanto con ello que pierdes la cabeza. Ya no estás presente. Entra una simple brisa en la casa y ya no estás presente.

Lo que estoy diciendo es que si no eliges, si permaneces alerta y consciente de que así es la vida -los días y las noches vienen y van, el sufrimiento y la felicidad-, simplemente observas. No te aferras a la felicidad, no anhelas la felicidad, y no te escapas del sufrimiento. Permaneces en ti mismo, centrado, arraigado. Esto es la dicha.

Así que recuerda, la dicha no es algo opuesto al sufrimiento. No pienses que cuando alcances la dicha no habrá sufrimiento; eso es una tontería. El sufrimiento forma parte de la vida. Sólo cesa cuando ya no existes. Cuando desapareces completamente del cuerpo, el sufrimiento cesa. Cuando no hay nacimiento, el

sufrimiento cesa. Pero entonces estás perdido en la totalidad, entonces ya no existes, una gota ha caído al océano y ya no existe.

Mientras existas, el sufrimiento continuará. Forma parte de la vida. Pero puedes volverte consciente; entonces el sufrimiento sucede en alguna parte alrededor de ti, pero nunca te sucede a ti. No pienses que la felicidad seguirá sucediéndote y el sufrimiento no sucederá, no te sucederá ninguno de los dos. Simplemente sucederán alrededor, en la periferia, y tú estarás centrado en ti mismo. Verás que suceden, disfrutarás con que sucedan, pero sucederán alrededor de ti; no te sucederán a ti.

Esto se hace posible si no eliges. Por eso dije que esto es delicado, sutil. Debido a que la vida es paradójica, eliges la felicidad y caes en el sufrimiento. Intentas escapar del sufrimiento, y atraes más y más sufrimiento. De modo que puedes considerarlo una ley suprema, al margen de lo que elijas, lo opuesto será tu destino. Lo digo como una ley suprema, al margen de lo que elijas, lo opuesto será tu destino.

De manera que sea cual sea tu destino, recuerda, lo has elegido tú eligiendo lo opuesto. Si estás sufriendo, has elegido el sufrimiento eligiendo la felicidad. No elijas la felicidad, y el sufrimiento desaparece. No elijas en absoluto. Entonces no te puede suceder nada, y todo es un flujo excepto tú. Eso hay que comprenderlo muy profundamente.

Sólo tú eres el factor constante en la existencia; nada más. Sólo tú eres la eternidad, nada más. Tu consciencia nunca es un flujo. Llega el sufrimiento, lo observas. Luego llega la felicidad, la observas. Luego no viene nada, lo observas. Sólo una cosa permanece constante, la observación; y la observación eres tú.

Fuiste un niño..., o, si retrocedes aún más, una vez fuiste sólo una célula atómica. Ni siquiera lo puedes imaginar, sólo una célula atómica en el vientre de tu madre, ni siquiera apreciable a simple vista. Si se te aparece esa célula y te topas con ella, no podrás reconocer que una vez fuiste eso. Luego fuiste un niño, luego te hiciste joven, y ahora eres viejo, o estás en tu lecho de muerte. Han sucedido muchas cosas. Toda tu vida ha sido un flujo; nada permaneció igual ni siquiera dos momentos.

Heráclito dice que no puedes entrar dos veces en el mismo río..., y esto lo dice sobre el río de la vida. No puedes tener dos

momentos similares. El momento que se ha ido no puede repetirse. Se ha ido para siempre; no puedes volver a tenerlo. Lo mismo no puede existir. En semejante flujo tan grande, sólo una cosa permanece igual dentro de ti, la observación.

Si pudieras haber observado en el vientre de tu madre, la cualidad de la consciencia habría sido la misma. Si pudieras haber observado cuando eras un niño, la cualidad de la consciencia habría sido la misma. Joven o muriéndote, justo cuando te estés muriendo en tu cama, si puedes observar, la cualidad de la consciencia será la misma.

Lo único en lo profundo de ti es tu ser que observa, tu consciencia, eso permanece igual; todo lo demás cambia. Y si te aferras a cualquier objeto del mundo del cambio, sufrirás. No se puede hacer nada al respecto. Estás tratando de hacer lo imposible, por eso sufres. Se que nunca eliges, pero no se trata de eso, si sufres, lo has elegido indirectamente.

Una vez que tomes consciencia de esta cualidad indirecta de la vida, esta cualidad paradójica de la vida, dejarás de elegir. Cuando la elección cesa, el mundo ha desaparecido. Cuando la elección cesa, has entrado en lo absoluto.

Pero eso sólo es posible cuando la mente que elige desaparece completamente. Se necesita una consciencia que no elige, y entonces serás dichoso. Más bien serás la dicha. Y lo repetiré de nuevo, el sufrimiento seguirá sucediendo, pero ahora nada puede hacerte sufrir. Incluso si de pronto eres arrojado al infierno, con tu mera presencia, para ti ya no será el infierno.

Alguien le preguntó a Sócrates dónde le gustaría ir, y Sócrates dijo: «No se si hay un infierno y un cielo. No se si existen o no, pero no elegiré entre ellos. Mi única plegaria será ésta: permíteme estar alerta dondequiera que esté. Permíteme estar plenamente consciente dondequiera que esté. Que sea el infierno o el cielo, eso es irrelevante.» Porque si estás plenamente consciente, el infierno desaparece, el infierno es tu ser no consciente. Si estás plenamente consciente, aparece el cielo, el cielo es tu ser plenamente consciente.

En realidad no hay lugares geográficos como el infierno y el cielo. Y no sigas pensando en términos infantiles que algún día morirás y Dios te enviará al cielo o al infierno según tus obras, según lo que hayas hecho en la Tierra. No; tú llevas tu infierno y tu

cielo dentro de ti. Dondequiera que vas, llevas contigo tu infierno y tu cielo.

Ni siquiera Dios puede hacer algo. Si de repente te encuentras con él, te parecerá un infierno. Llevas tu infierno dentro de ti; lo proyectas dondequiera que estás. Sufrirás. El encuentro será mortífero, intolerable. Puede que pierdas el sentido. Todo lo que te sucede lo llevas dentro de ti. La semilla de la consciencia es la semilla de toda la existencia.

Así que recuerda, si sufres, lo has elegido tú; conscientemente, inconscientemente, directamente, indirectamente, lo has elegido tú. Es tu elección y tú eres el responsable. Nadie más es responsable.

Pero en nuestra mente, en nuestra confusa mente, todo está patas arriba. Si sufres, piensas que sufres por culpa de los demás. Sufres por tu culpa. Nadie puede hacerte sufrir. Eso es imposible. E incluso si alguien te hace sufrir, es tu elección sufrir a través de él. Le has elegido a él y has elegido un tipo específico de sufrimiento a través de él. Nadie puede hacerte sufrir, es tu elección. Pero siempre sigues pensando que si el otro cambia, o si el otro hace otra cosa, no sufrirás.

He oído que Mulla Nasruddin estaba rellenando un informe porque había estrellado su coche contra un coche aparcado. Estaba rellenando un informe, y había muchas preguntas. Cuando llegó a la parte en la que se preguntaba qué podría haber hecho el conductor del otro vehículo para evitar el accidente, puso: «Debería haber aparcado el coche en otro sitio. Su coche estaba aparcado ahí; debería haberlo aparcado en otro sitio; el accidente ha sucedido por su culpa.»

Y esto es lo que estás haciendo. El otro es siempre el responsable, debería haber hecho esto o lo otro, y no habría sufrimiento. No, el otro no es responsable en absoluto. Tú eres el responsable, y a no ser que aceptes esta responsabilidad conscientemente, no cambiarás. El cambio se hará posible, fácilmente posible, en el momento en que caigas en la cuenta de que tú eres el responsable de ello.

Si has sufrido, fue tu elección. Ésta es la ley del *karma,* nada más, eres completamente responsable. Suceda lo que suceda -sufrimiento o felicidad, infierno o cielo-, independientemente de lo que suceda, esencialmente tú eres totalmente responsable.

Ésta es la ley del *karma:* tú tienes la responsabilidad total.

Pero no te asustes, no te atemorices por ello, porque si tienes la responsabilidad total, entonces de pronto se abre una puerta de la libertad, porque si tú eres la causa de tu sufrimiento, puedes cambiar. Si otros son la causa, entonces no puedes cambiar. Entonces, ¿cómo vas a cambiar? A no ser que el mundo entero cambie, sufrirás. Y no parece haber ninguna forma de cambiar a los demás; entonces el sufrimiento no puede tener fin.

Pero somos tan pesimistas que incluso doctrinas tan bellas como la ley del *karma* las interpretamos de tal manera que no nos redimen y liberan, sino que más bien; por el contrario, nos agobian más. En India la ley del *karma* se ha conocido durante al menos cinco mil años o incluso más, pero ¿qué hemos hecho? No es que hayamos asumido la responsabilidad; hemos puesto toda la responsabilidad en la ley del *karma,* eso está sucediendo debido a la ley del *karma* y no podemos hacer nada, no se puede hacer nada; está vida es así debido a las vidas pasadas.

La ley del *karma* era para liberarte. Te daba libertad total con respecto a ti mismo. Nadie más puede causarte ningún sufrimiento, este era el mensaje. Si estás sufriendo, tú lo has creado. Tú eres el dueño de tu destino, y si quieres cambiarlo, puedes cambiarlo inmediatamente y la vida será diferente. Pero la actitud...

He oído que una vez había dos amigos hablando. Uno era un auténtico optimista; el otro un genuino pesimista. Ni siquiera el optimista estaba demasiado contento con la situación. El optimista dijo: «Si esta crisis económica continúa y estas catástrofes políticas continúan y el mundo permanece tal como es, inmoral, entonces pronto vamos a tener que pedir limosna.»

Ni siquiera él, el optimista, se sentía esperanzado respecto a ello. Cuando dijo: «Vamos a tener que mendigar», el pesimista dijo: «¿A quién? ¿A quién le vamos a pedir limosna si esta situación continúa?»

Tienes una mente, y sigues llevándola a todo. En realidad, transformas la cualidad de toda enseñanza y doctrina. Vences a los Budas y a los Krishnas tan fácilmente porque lo alteras todo; lo coloreas a tu manera.

Eres totalmente responsable de todo lo que eres y de todo el mundo en el que vives. Es tu creación. Si esto penetra

hondamente en ti, puedes cambiarlo todo. No necesitas sufrir. No elijas, se un testigo, y te sucederá la dicha. La dicha no es un estado muerto. El sufrimiento continuará sucediendo a tu alrededor. De modo que no es cuestión de qué te sucede; es cuestión de cómo eres. El sentido supremo total proviene de ti, no de lo que sucede.

Segunda pregunta:

Anoche hablaste del aburrimiento. ¿Cómo podemos abrigar la esperanza de una sociedad iluminada cuando para mantener la sociedad la mayoría de la gente desempeña tareas aburridas, monótonas y repetitivas?

De nuevo, nada es aburrido, nada es repetitivo y monótono; tú lo eres, y llevas tu cualidad a todo lo que haces. Ningún acto es monótono en sí mismo, y ningún acto puede no ser aburrido en sí mismo; eres tú el que lo hace aburrido o no. Y el mismo acto puede ser un aburrimiento para ti en este momento y al momento siguiente puede volverse algo lleno de dicha. No es que el acto haya cambiado; ha cambiado tu estado de ánimo, la cualidad que llevas al acto. Así que recuerda, no estás aburrido porque tengas que hacer actos repetitivos. Más bien, por el contrario, parecen repetitivos porque estás aburrido.

Por ejemplo, los niños quieren repetir las cosas. Juegan al mismo juego una y otra vez. Tú te aburres. ¿Qué están haciendo? ¿El mismo juego una y otra vez? Siguen pidiendo que les cuentes la misma historia. La disfrutan una y otra vez, y dicen: «Cuéntame otra vez esa historia.»

¿Qué pasa? Tú no puedes concebirlo, te parece estúpido. No lo es. Están tan llenos de vida que para ellos nada es repetitivo. Tú estás muerto y todo es repetitivo para ti. Ellos siguen repitiendo el mismo juego. Pueden seguir haciéndolo todo el día, y si haces que paren, gritarán y llorarán y se resistirán, diciendo: «No estropees nuestro juego.» Y no logras entender qué están haciendo todo el día.

Tienen una cualidad diferente de consciencia. Para ellos, nada es repetitivo. Lo disfrutan tanto que el disfrute mismo cambia la cualidad, y entonces vuelven a disfrutarlo; y lo disfrutan más, porque ahora están al tanto. La tercera vez lo disfrutan aún más,

porque ahora están familiarizados con todo. Siguen disfrutando; su disfrute sigue aumentando. Tu disfrute va disminuyendo.

¿Qué pasa? ¿Es aburrido el acto en sí, o algo está mal en tu modo de ser, en tu modo de consciencia?

Considéralo desde otro ángulo. Dos amantes seguirán repitiendo los mismos actos todos los días. Se besarán y se abrazarán...; son los mismos actos. Y les gustaría seguir haciéndolo hasta infinito. Si les das tiempo, seguirán repitiéndolo hasta el fin de la existencia. Mirando a dos amantes, te aburrirás. ¿Qué están haciendo? ¿Lo mismo todos los días? Y si les das el día entero, seguirán acariciándose, amándose, abrazándose, besándose. ¿Qué están haciendo?

Los amantes se han vuelto niños de nuevo. Por eso es tan inocente el amor, te hace un niño otra vez. Ahora están disfrutando el juego. Son niños de nuevo. Se han librado de toda esa tontería de la madurez. Están jugando con el cuerpo del otro, y para ellos nada es repetitivo. Cada beso es algo absolutamente nuevo, único. Nunca lo hubo antes, nunca volverá a ser igual. Cada momento de amor tiene su propia existencia individual, no repetitiva; por eso siguen disfrutando.

La ley económica de la disminución del rendimiento no es aplicable al amor. Para el amor, no hay ley de disminución del rendimiento; más bien, de aumento del rendimiento. Por eso los economistas no pueden comprender el amor. Todos los que son eficientes en el cálculo no pueden entender el amor, porque es absurdo, desafía todas las leyes, todas las matemáticas; sigue aumentando.

Cuando era estudiante, cuando mi profesor de economía nos explicó la ley de la disminución del rendimiento, le pregunté acerca del amor: «¿Qué dice usted sobre el amor?».

Se alteró, y cuando le dije que justo lo contrario -la ley del aumento del rendimiento- es aplicable al amor, me dijo: «Sal de la clase. No puedes entender la economía.» Dijo: «Esta leyes universal.»

Yo le dije: «No diga que es universal, porque ¿y el amor?».

Nos parece que dos amantes están repitiendo. Para ellos no están repitiendo. Pero para una prostituta será aplicable la ley de la disminución del rendimiento, porque para ella el amor no es amor, sino una mercancía, algo que vender, algo que se puede

comprar. De manera que si vas y besas a una prostituta, para ella es un aburrimiento, una repetición, y algún día dirá: «Esto es una tontería.

Estoy aburrida de que me besen y de besar todo el día. Es insoportable.» Ella dirá que es un acto repetitivo.

Eso es lo que quiero mostrarte, la distinción. Para un amante no es repetitivo; para una prostituta es repetitivo. De modo que, en realidad, el acto mismo no es repetitivo; es tu cualidad, y la pones en él. Hagas lo que hagas, si lo amas, nunca será repetitivo. Si amas lo que haces, tus actos, no habrá aburrimiento. Pero no amas.

Sigo hablándoos todos los días. Puedo seguir hasta el infinito. Lo amo. No es repetitivo para mí. Puedo seguir hablando con vosotros de eternidad a eternidad. La comunicación, comunicarse con el corazón, para mí es amor. No es un acto repetitivo; de lo contrario me aburriría.

He oído que un niño pequeño fue a la iglesia con su padre y su madre un domingo, y luego otro y otro. El tercer domingo este niño le preguntó a su padre: «Dios debe de estar aburriéndose, porque siempre hay las mismas caras en la iglesia todos los días. Hemos estado viniendo aquí tres domingos... ¡Las mismas caras! Dios debe de estar aburrido viéndolas aparecer una y otra vez todos los domingos.»

Pero Dios no está aburrido. Toda la existencia ha estado repitiendo continuamente. A nosotros nos parece repetición, pero si hay un ser, un ser total, algo como un Dios, no está aburrido. Si está aburrido, no hay necesidad de continuar. Puede parar. Puede decir: «¡Ya basta!» Puede decir: «¡Se acabó!» Pero no está aburrido. ¿Por qué?

Porque ama, todo lo que está sucediendo es su amor. Es un creador, no un trabajador, no un obrero. Es un creador.

Un Picasso no está aburrido, es un creador. Si tus actos se convierten en creación, no estarás aburrido. Y tus actos se vuelven creación si los amas. Pero la dificultad básica es que no puedes amar lo que haces porque te odias a ti mismo; ese es el problema. De *modo* que, hagas lo que hagas, lo odias, porque básicamente te odias a ti mismo.

Aún no te has aceptado a ti mismo, aún no le has dado las gracias a la existencia por tu existencia. En tu corazón no hay

ningún agradecimiento a Dios. En realidad, tienes rencor: «¿Por qué me has creado?» En el fondo sigues preguntando: «¿Por qué he sido arrojado a la existencia? ¿Para qué?» Piensa, si de pronto te encuentras con Dios, ¿qué será lo primero que le pregunte? Preguntarás: «¿Por qué me has creado?, ¿para sufrir?, ¿para estar angustiado?, ¿para estar vagando innecesariamente por vidas y más vidas? ¿Por qué me creaste? ¡Contesta!»

No te has aceptado a ti mismo, así que ¿cómo vas a aceptar tus actos? Ámate a ti mismo. Acéptate a ti mismo tal como eres. Porque la acción es secundaria, fluye de tu ser; si me amo a mí mismo, entonces amo todo lo que hago..., y si no lo amo, dejo de hacerlo. ¿Qué necesidad hay de continuar?

Pero no amas, y la fuente no es amada, de modo que los productos de esa fuente no pueden ser amados. Hagas lo que hagas -puede que seas ingeniero o puede que seas médico o químico o un científico-, hagas lo que hagas, llevarás el odio a ello. Tu odio lo vuelve repetitivo. Lo odias, y sigues encontrando excusas por las que lo estás haciendo. Dices: «Lo estoy haciendo por mi mujer, por mis hijos.» Y tu padre lo estaba haciendo por ti, y su padre lo estaba haciendo por él, y tus hijos lo harán por sus hijos, y nadie disfrutará de la vida.

Éstos son trucos. Eres simplemente un cobarde. No puedes escaparte de ello, porque te da seguridad, certidumbre, ingresos, un saldo bancario. Porque eres un cobarde, no puedes dejar de hacerlo y no puedes empezar a hacer lo que amas. Entonces sigues haciendo responsables de todo a tus hijos, a tu mujer, y ellos también están haciendo lo mismo.

Pregúntale al niño. Él va a la escuela; está aburrido. Dice: «Voy por mi padre. Le hace feliz. Si no voy se siente muy desgraciado.» ¿Y tu mujer? Ella está haciéndolo todo sólo por ti y los niños. Nadie está existiendo realmente para sí mismo. Nadie se ama a sí mismo lo suficiente para existir para sí mismo. Entonces todo va mal. La fuente está envenenada, y entonces todo lo que sale de esa fuente está envenenado.

Y no pienses que si cambias de trabajo, lo amarás. No; llevarás también tu cualidad a tu nuevo trabajo. Puede que al principio sea emocionante, algo nuevo, pero tarde o temprano te asentarás y será lo mismo. Cámbiate a ti mismo, ámate a ti mismo, y ama todo lo que hagas; no importa lo pequeño que sea,

da igual.

Esto me recuerda una anécdota. Sucedió que cuando Abraham Lincoln fue nombrado presidente, el primer día, que estaba inaugurando el Senado, alguien que tenía mucha envidia de su poder, de su prestigio, de su éxito, se puso de pie y le dijo: «Lincoln, no olvide que su padre era zapatero.»

Era absolutamente irrelevante, absurdo, y el hombre que lo dijo añadió: «Su padre era zapatero, y solía hacer zapatos para mi familia. No se olvide de él.»

Era sólo para insultarle, y todo el Senado se rió porque todo el mundo tenía envidia. En el fondo, todos estaban sintiendo: «Esta silla me pertenece a mí, y este hombre la ha usurpado.» Por supuesto, siempre que alguien triunfa, triunfa por algún medio astuto; sólo tú triunfas merecidamente. Así es como nos avenimos a los triunfos de los demás, fue con mañas, con malas artes que llegaron ahí. Así es que todo el Senado se rió.

Pero Abraham Lincoln dijo algo que es hermoso. Dijo: «Es muy amable por su parte recordarme a mi padre. Se que era zapatero; pero nunca he visto un zapatero semejante. Era único, era un creador, porque amaba hacer zapatos. Y no puedo considerarme tan afortunado como él, porque yo no amo esta presidencia tanto como él amaba hacer zapatos. Disfrutaba con ello, era dichoso. Yo nunca seré tan dichoso en esta presidencia como lo fue él como zapatero.»

«Pero ¿por qué se ha acordado usted de él en este momento? Ya se», dijo Abraham Lincoln, «que mi padre hacía zapatos para su familia, pero, nunca se quejaron, así que confío en que los zapatos fueron buenos. Pero usted se acuerda de él en este momento, sin que venga a cuento... Será que algún zapato aún le está haciendo daño. Yo soy su hijo; puedo arreglarlo.»

Si te amas a ti mismo, si amas tu trabajo, vives en un entorno diferente. En ese entorno nada se repite. La repetición sólo le aparece a una mente aburrida. No digas que estás aburrido debido a los actos repetitivos. Los actos parecen repetitivos porque estás aburrido; entonces, independientemente de lo que hagas, parecerá repetitivo.

Pero mira la vida, la vida disfruta con la repetición. Las estaciones se mueven en círculo. El Sol se mueve en círculo; sale cada día, cada mañana. Y llega el verano y llega el invierno y

llegan las lluvias y siguen pasando. En un sentido profundo, toda la existencia sucede repetitivamente. Parece que la creación es como un juego de niños. Los árboles no están aburridos, y el cielo no está aburrido. El cielo nunca dice: «¿Otra vez las nubes?». El cielo ha estado viendo las nubes durante muchísimos milenios, cada estación de las lluvias, llegan las nubes y empiezan a moverse. ¡Mira la vida! Es repetitiva.

La palabra no es buena; la palabra «repetitiva» no es buena. Más bien será mejor decir que sigue jugando al mismo juego. Disfruta tanto con ello que quiere repetirlo de nuevo. Y sigue aumentando; sigue yendo hacia un clímax. ¿Por qué se aburre el hombre con la repetición? No es porque la repetición sea aburrida, sino porque estás tan aburrido que todo será aburrido.

Sucedió una vez que Sigmund Freud le estaba haciendo preguntas a un paciente; eran sólo las preguntas preliminares básicas que hacía antes de poder empezar el psicoanálisis. Le preguntó: «Mire la estantería, ¿qué le viene inmediatamente a la mente?».

El hombre miró los libros, sin mirar realmente, y dijo: «Me viene a la mente una mujer, una mujer hermosa.»

Esto era bueno para Freud, porque encajaba con su teoría de que todo es sexual, así que dijo: «Muy bien.» Entonces sacó su pañuelo y dijo: «Mire esto. ¿Qué le viene inmediatamente a la mente? Lo primero que se le ocurra...»

El hombre se rió y dijo: «Una mujer hermosa.»

Freud estaba encantado. Efectivamente, ésta era su teoría: que lo único que básicamente le interesa a todo hombre es el sexo, y nada más. El hombre piensa en la mujer, la mujer piensa en el hombre..., y eso es todo el pensamiento. De modo que dijo: «Mire esa puerta.» No había nadie en la puerta, ni siquiera pasaba nadie por la calle. Dijo:

«Mire, no hay nadie. Esta ausencia... ¿Qué siente usted? ¿A qué le recuerda inmediatamente?».

El hombre dijo: «Una mujer hermosa.»

Ahora incluso Freud se sintió un poco inquieto sobre si este hombre le estaba tomando el pelo o no, así que dijo: «Esto parece demasiado. ¡Todo le recuerda a una mujer!»

El hombre dijo: «Es que no importa. No importa que sea una estantería, o un pañuelo, o una puerta vacía. En realidad, en lo

único que pienso es en mujeres. Nunca pienso en otra cosa, así que lo que diga es irrelevante. Sólo pienso en mujeres. No es que todo me recuerde a ellas; sólo pienso en mujeres...; no es cuestión de que algo me las recuerde.»

De modo que, en realidad, no es cuestión de que este acto te aburra o de que aquel acto te aburra, o de que la repetición o la monotonía o los trabajos tediosos te aburran. Lo que pasa es que estás aburrido hagas algo o no. Si simplemente estás relajándote es un sillón, estarás aburrido. Sin hacer nada, estarás aburrido. Dirás: «No hay nada que hacer y estoy aburrido. Nada que hacer; estoy aburrido.» Estás aburrido toda la semana debido al trabajo tedioso, y el fin de semana estás aburrido porque no hay nada que hacer. Estás aburrido toda la vida porque haces un trabajo repetitivo en una fábrica, en una oficina, en una tienda. Luego, cuando te jubilas, estás aburrido porque ahora no hay nada que hacer.

No es cuestión de otra cosa. Nada está produciendo aburrimiento en ti; estás aburrido, y sigues llevando tu aburrimiento a todo lo que tocas. Has oído acerca del rey Midas, todo lo que tocaba se convertía en oro. Tú también eres un rey Midas, todo lo que tocas se convierte en aburrimiento. Tienes un toque alquímico, puedes convertirlo todo en aburrimiento; todo, digo.

No pienses en cambiar de trabajo, de acciones; piensa en cambiar la cualidad de tu consciencia.

Ámate más a ti mismo. Lo primero que hay que recordar es ser más amoroso con uno mismo. Los moralistas han envenenado el mundo entero. Dicen: «No te ames a ti mismo; eso es egoísmo.» Dicen: «Ama a los demás, no te ames a ti mismo. El amor a uno mismo es pecado.»

Y yo te digo que eso es una absoluta tontería; y no sólo una tontería, es una tontería peligrosa. A no ser que te ames a ti mismo no puedes amar a nadie; es imposible, porque un hombre que no siente amor por sí mismo, no puede sentir amor por nadie. Sólo si te amas a ti mismo puede tu amor rebosante llegar a alguien.

Un hombre que no se haya amado a sí mismo se odiará a sí mismo, y si te odias a ti mismo, ¿cómo vas a amar a otra persona? Odiarás también a los demás. Sólo puedes fingir. Y

cuando no puedes amarte a ti mismo, ¿cómo esperas que te amen los demás? Todo el mundo se condena a sí mismo. Toda la enseñanza moralista sólo te da una cosa, técnicas de autocondena, de cómo condenarte a ti mismo, cómo ser malo, un criminal, culpable, un pecador.

El cristianismo dice que el hecho de que seas un pecador no depende de lo que haces; naces pecador. No es cuestión de si cometes algún pecado o no; no, eres pecador de nacimiento. El hombre nace en pecado. Adán, el primer hombre, cometió el pecado, y tú eres su descendiente. El pecado ha sido cometido; no se puede hacer nada. Ya no puede ser deshecho, y naces en pecado..., el pecado de Adán.

Si naces en pecado, ¿cómo vas a amarte a ti mismo? Si tu ser mismo es culpa, ¿cómo vas a amarte a ti mismo? Y si no puedes amarte a ti mismo, no puedes amar a nadie. El amor debe suceder primero en casa -tú eres la casa-, y sólo cuando se desborda puede llegar a los demás. Y cuando se desborda, se desborda en tus actos, en todo lo que haces. Ya pintes o hagas un zapato o cualquier cosa -simplemente limpiar la calle-, independientemente de lo que hagas, si amas hondamente, si te amas profundamente a ti mismo, fluye en todo lo que haces. Fluye incluso cuando no estás haciendo nada. Sigue fluyendo, se vuelve tu existencia misma, y entonces nada es aburrido.

La gente viene a mí; algunas veces algunos amigos me preguntan muy compasivamente: «Estás todo el día sentado en una habitación, sin ni siquiera mirar por la ventana. ¿No te aburres?» Estoy conmigo mismo, ¿por qué iba a aburrirme? Me dicen: «Sentado ahí solo, ¿no te aburres?».

Si me odio a mí mismo me aburriré, porque no puedes vivir con una persona a la que odias. Tú te aburres contigo mismo; no puedes estar solo. Incluso si estás solo unos pocos momentos, te pones nervioso, te sientes incómodo, llega a ti un desasosiego. Deseas estar con alguien, porque no puedes permanecer contigo mismo. La compañía es tan aburrida..., tu propia compañía. No puedes observar tu propio rostro. No puedes tocar tu mano amorosamente; no, imposible.

Me preguntan -y que me lo pregunten tiene que ver con su propia situación, porque ellos se aburrirán si están solos-, «¿No sales nunca?». No hay necesidad. A veces me preguntan: «La

gente viene a ti con el mismo problema una y otra vez. ¿No te aburres?».

Porque todo el mundo tiene el mismo problema... Sois tan poco originales que ni siquiera podéis crear un problema original. Todo el mundo tiene el mismo problema. Algunos tienen que ver con el amor, con el sexo, con la tranquilidad de espíritu, con la confusión, o alguna otra cosa -alguna psicología, alguna patología, o algo- pero el hombre puede ser dividido fácilmente en siete categorías, y siempre hay las mismas preguntas, las siete preguntas básicas, y la gente sigue haciéndolas. De manera que mis amigos me preguntan: «¿No, te aburres?»

Nunca me aburro, porque para mí cada individuo es único, y debido al individuo, el problema que trae no es una repetición, porque el contexto es diferente, el individuo es diferente. Tú vienes con tu problema de amor, otro viene con su problema de amor, ambos parecen similares, pero no lo son, porque dos individuos son tan diferentes...; su diferencia cambia la cualidad del problema.

De modo que si clasificas, puedes hacerlo en siete categorías; pero yo nunca clasifico. Cada individuo es tan único que no puede ser puesto junto a nadie más. No se puede hacer ninguna categoría. Pero entonces has de tener una consciencia muy aguda para penetrar hasta la raíz misma que hace único al individuo. Si no, en la superficie todo el mundo es semejante.

En la superficie todo el mundo es semejante, con los mismos problemas, pero si penetras en lo hondo, si estás alerta y dispuesto a entrar con la persona al núcleo más profundo de su ser, cuanto más profundo vas, más original, individual y único es el fenómeno que sale a la luz. Si puedes ver el centro mismo, esta persona que hay ante ti es irrepetible. Nunca la ha habido antes, nunca volverá a haberla. Es única. Y entonces el misterio te llena..., el misterio de la persona única.

Nada es una repetición si sabes penetrar, ser amoroso y estar alerta. De lo contrario, todo es repetitivo. Estás aburrido porque tienes una consciencia que crea aburrimiento. Cambia la consciencia, y no habrá aburrimiento. Pero sigues cambiando los objetos; eso no cambiará nada.

Capítulo 65

Elimina los Límites

Los Sutras

92 *Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón.*

93 *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.*

La vida no es un problema, sino un misterio. Para la ciencia, la vida es un problema, pero para la religión es un misterio. Un problema puede ser resuelto; un misterio no puede ser resuelto; puede ser vivido, pero no puede ser resuelto. La religión no ofrece ninguna solución, ninguna respuesta. La ciencia ofrece respuestas; la religión no tiene ninguna. Ésta es la diferencia básica, y antes de hacer ningún esfuerzo para comprender qué es la religión, hay que comprender profundamente esta diferencia básica en el enfoque mismo de una mente religiosa y una mente científica.

Cuando digo que la ciencia considera la vida como un problema, como algo que se puede resolver, todo el enfoque se vuelve intelectual. Entonces se implica la mente, no tú. Tú quedas fuera de ello. La mente manipula, la mente aborda, la mente penetra y analiza. La mente argumenta, duda, experimenta, pero tú como totalidad quedas fuera de ello. De aquí este fenómeno tan extraño puede que un científico sea un intelectual muy preclaro en lo que respecta a su departamento de investigación, pero en la vida corriente será un ser humano tan corriente como cualquiera; nada especial. Puede que sea un genio en su propia rama de conocimiento, pero en la vida es corriente y corriente.

La ciencia sólo incluye tu intelecto, tu totalidad. Y el intelecto tiene una violencia, es agresiva. Por eso muy pocas mujeres pueden ser científicas, la agresión no es natural en ellas. El intelecto es masculino, agresivo, violento, por eso los hombres son más científicos y las mujeres son más religiosas. El intelecto trata de cortar en pedazos, dividir, analizar, y cuando cortas en

pedazos algo vivo, la vida desaparece. Sólo quedan en tus manos partes muertas. Por eso la ciencia nunca toca la vida. En realidad, todo lo que toca se vuelve muerto. Cuando la ciencia dice que no existe el alma o que no existe Dios, es significativo no porque no existan el alma o Dios, sino porque esto muestra que el enfoque mismo de la mente científica es tal que no puedes tocar la vida en ninguna parte. Dondequiera que toca la ciencia, sucede la muerte. En su método mismo, en su procedimiento mismo, en el enfoque mismo de división, análisis, desglose, la vida queda excluida.

Una cosa, el intelecto es violento y agresivo, de modo que el resultado final con el intelecto sólo puede ser la muerte, no la vida. Es parcial, no total, y las partes están muertas. La vida es una unidad orgánica. Puedes conocer la vida mediante la síntesis, no mediante el análisis. Cuanto mayor es la síntesis, más elevadas son las formas de vida que se desarrollan. Dios es la síntesis suprema, la unidad total, la totalidad de la existencia. Dios no es un acertijo, sino la síntesis suprema de todo lo que existe; la materia es el análisis supremo de todo lo que existe.

De modo que la ciencia llega a la materialidad atómica y la religión llega a la consciencia cósmica. La ciencia baja hasta el denominador último, más bajo, y la religión asciende hasta el denominador más alto. Entran en dimensiones opuestas. De manera que la ciencia lo transforma todo en un problema, porque si tienes que abordarlo científicamente, primero tienes que decidir si es un problema o no. La religión tiene el misterio como base. No hay ningún problema; la vida no es un problema. El énfasis está en que no puede ser resuelta. Un problema significa algo que puede ser resuelto, algo que puede ser conocido, algo conocible. Puede que no se conozca ahora mismo, pero no es incognoscible. Como mucho, puede ser desconocido, pero ese desconocimiento desaparecerá y se transformará en algo conocido.

De modo que, en realidad, la religión no puede hacer una pregunta como «¿qué es la vida?». Eso es absurdo. La religión no puede hacer una pregunta como «¿qué es Dios?». Eso es una tontería. El enfoque mismo de la religión es no crear problemas. La religión puede preguntar cómo estar más vivo, cómo estar en la corriente misma de la vida, cómo vivir pletóricamente; la religión puede preguntar cómo ser un dios..., pero no puede preguntar qué es Dios.

Podemos vivir los misterios, podemos fundirnos con ellos, podemos envolvemos en ellos, podemos tener una existencia totalmente diferente; la cualidad misma cambia, pero nada es resuelto, porque nada puede ser resuelto. Y todo lo que parece que se puede resolver, todo lo que parece que se puede conocer, es sólo porque lo consideramos en fragmentos. Si miramos la totalidad, entonces nada es conocible; simplemente seguimos empujando hacia atrás el misterio.

Todas nuestras respuestas son temporales; sólo a las mentes perezosas les parece que son respuestas. Si tienes una mente penetrante, volverás a dar con el mismo misterio; sólo ha sido empujado hacia atrás, un paso hacia atrás. La pregunta está oculta justo detrás de las respuestas. Simplemente has creado la fachada de una respuesta; tan sólo una cortina sobre el misterio.

Si puedes percibir la distinción, entonces desde el comienzo mismo la religión cobra una forma diferente, un color diferente y un punto de vista diferente. Toda la perspectiva cambia. Estas técnicas de las que estamos hablando aquí no son para resolver nada; no consideran la vida como un problema. La vida existe. Ha sido un misterio y continuará siendo un misterio. Hagamos lo que hagamos no podemos desentrañar su misterio, porque ser misteriosa es su cualidad misma. Que la vida sea misteriosa no es algo accidental, no es algo que pueda ser separado, sino la vida misma. De manera que, para mí, cuanto más entras en el misterio, en lo misterioso, más religioso te vuelves.

Un hombre realmente religioso no dirá que cree en Dios; no dirá que Dios existe. Estas cosas parecen muy superficiales, parecen ser como respuestas dadas a ciertas preguntas. Un hombre religioso no puede decir semejantes profanidades... que Dios existe. Es un fenómeno tan profundo, algo tan misterioso, que decir cualquier cosa será profano. Así es que siempre que alguien le preguntaba a Buda si Dios existía o no, él permanecía en silencio. Estás preguntando algo que no puede ser respondido. No es que Dios no exista, pero responder tal cosa la hará contestable. Entonces la vida se volverá un problema que puede ser respondido. Entonces el misterio desaparece. De modo que Buda decía: «No me hagáis preguntas metafísicas.»

Las preguntas sólo pueden ser físicas. La física puede responderlas. No hay preguntas metafísicas, no puede haberlas,

porque la metafísica significa el misterio.

Estas técnicas son para ayudarte a entrar más hondamente en el misterio; no en el conocimiento.

O puedes considerarlo de una manera diferente, estas técnicas son para ayudarte a descargarte de tus conocimientos. No son para ayudarte a aumentar tus conocimientos, porque los conocimientos son el problema. Cierran la puerta al misterio. Cuanto más sabes, menos capaz eres de penetrar profundamente en la vida. Hay que recuperar el asombro original, porque en una sensación de asombro como la de los niños, no se sabe nada y todo se vuelve un misterio. Y si entras en el misterio, cuanto más profundo vayas, más profundo se vuelve el misterio. Entonces llega un momento en el que puedes decir que no sabes nada. Ese es el momento apropiado.

Ahora te has vuelto meditativo. Cuando puedes sentir una profunda ignorancia, cuando tomas consciencia de que no sabes nada, has llegado al punto de equilibrio apropiado desde el que puede abrirse la puerta del misterio. Si sabes, entonces la puerta está cerrada; si eres ignorante, plenamente consciente de que no sabes nada, la puerta se abre de pronto. La sensación misma de que no sabes abre la puerta.

Así que no consideres estas técnicas como conocimientos, sino como una ayuda para hacerte más inocente. La ignorancia es inocente; los conocimientos siempre son una especie de astucia, de listeza. Si puedes usar tus conocimientos para volver a ser ignorante, entonces los has usado correctamente. Este es el único uso de todas las Escrituras, de todos los conocimientos, de todos los Vedas, hacerte de nuevo como un niño.

92 Se consciente de los momentos de no-pensamiento.

Ahora la primera técnica: *Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón.*

Tres cosas. Primero, si los conocimientos son importantes, entonces la cabeza es el centro; si la inocencia de niño es importante, entonces el corazón es el centro. El niño vive en el corazón; nosotros vivimos en la cabeza. El niño siente; nosotros pensamos. Incluso cuando decimos que sentimos, pensamos que

sentimos. Pensar se vuelve lo primario para nosotros; sentir se vuelve secundario. Pensar es la herramienta de la ciencia; sentir es la herramienta de la religión.

Debes empezar a ser otra vez un organismo que siente. Y las dos dimensiones son diferentes. Cuando piensas, permaneces separado; cuando sientes, te fundes.

Piensa en una flor, una rosa. Cuando piensas, estás separado, hay una distancia, un espacio. Para pensar es necesario el espacio; para que discurran los pensamientos, es necesaria la distancia. Siente la flor, y el espacio desaparece, la distancia cesa, porque para sentir, la distancia es la barrera. Cuanto más te acercas, más sientes. Llega un momento en que incluso la cercanía parece una distancia..., y entonces sucede la fusión. Entonces no puedes sentir los lindes de dónde estás tú y dónde está la flor, de dónde terminas tú y dónde empieza la flor. Entonces los lindes se funden, la flor entra en ti de algún modo, tú entras en la flor de algún modo. Sentir es perder los lindes; pensar es crear los lindes. Por eso el pensamiento insiste siempre en tener definiciones, porque sin definiciones no puedes crear lindes.

El pensamiento dice que primero definas, y el sentimiento dice que no definas. Si defines, el sentimiento cesa.

El niño siente; nosotros pensamos. El niño se acerca a la existencia, se funde y permite que la existencia se funda en él. Nosotros estamos aislados, aprisionados en la cabeza. Somos como islas.

Este sutra dice que vuelvas al centro del corazón. Empieza a sentir cosas. Será un gran experimento si empiezas a sentir cosas. Hagas lo que hagas, pon algo de tu tiempo y energía en sentir. Estás sentado aquí, puedes escucharme..., pero eso formará parte del pensamiento. También puedes sentirme aquí, pero eso no formará parte del pensamiento. Si puedes sentir mi presencia, entonces las definiciones se pierden. Entonces, en realidad, si llegas a un momento de sentir, no sabes quién está hablando y quién está escuchando.

Esto puede suceder ahora mismo, en este mismo momento. Entonces el que habla se convierte en el que escucha; entonces no hay dos realmente. Más bien son dos polos de un mismo fenómeno, en un polo está el que habla; en el otro polo está el

que escucha. Pero éstos son sólo polos, aislados. No son reales. Lo real está justo en medio de los dos, la vida, el flujo. Cuando sientes, algo distinto a tu ego se vuelve importante. El objeto y el sujeto pierden sus definiciones. Existe un flujo, una ola, en un polo el que habla, en otro polo el que escucha, pero la vida es la ola.

La cabeza te da claridad, y debido a esta claridad ha surgido mucha confusión, porque la cabeza define claramente, marca confines, hace mapas. Con la razón, todo está bien demarcado; no se permite ninguna vaguedad, ningún misterio. Todo lo que es impreciso es rechazado; sólo lo claro es real. La razón te da una claridad, y debido a la claridad, surge un gran malentendido. La claridad no es la realidad. La realidad siempre es imprecisa, ambigua. Los conceptos son claros, la realidad es misteriosa; los conceptos son racionales, la realidad es irracional.

Las palabras son claras, la lógica es clara, la vida no es clara. El corazón te da una vaguedad fundente. Llega más íntimamente a la realidad, pero no es claro. Y como hemos elegido la claridad como meta, nos hemos estado perdiendo la realidad. Debes tener ojos imprecisos para volver a entrar en la realidad. Debes ser indeterminado, debes estar dispuesto a entrar en algo que no puede ser conceptualizado, en algo que no es lógico, en algo que es asombroso y real, asombroso y vivo.

La claridad está muerta. Permanece fija. La vida es un flujo, nada está fijo, nada permanece igual el momento siguiente. ¿Cómo vas a tener claridad respecto a ella? Y si insistes demasiado en tener claridad, perderás el contacto con ella. Eso es lo que ha sucedido.

Este sutra dice que lo básico es volver el centro del corazón; pero ¿cómo volver a él? *Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón.*

La expresión «la substancia de la mente» no es una buena traducción de la palabra sánscrita original *chito.* Pero el castellano* no tiene otro equivalente. De modo que está bien en cierto modo, transmite el significado, no de «la mente», sino de la substancia de la mente».

* Por supuesto, en el original Osho se refiere al inglés *(N. del T)*

Mente significa actividad mental, pensar, pensamiento, y substancia de la mente hace referencia al ámbito en el que flotan estos pensamientos; igual que las nubes se mueven en el cielo. Las nubes son los pensamientos y el cielo es el ámbito en el que se mueven. Ese cielo, la consciencia, ha sido llamado la substancia de la mente. Tu mente puede estar sin pensamientos; entonces es *chit,* entonces es mente pura. Cuando tiene pensamientos, es mente impura.

Si tu mente puede estar sin pensamiento, entonces es muy sutil, lo más sutil que es posible en la existencia. No se puede concebir una posibilidad más sutil. La consciencia es lo más sutil. De modo que cuando no hay pensamientos en la mente, tienes mente pura. La mente pura puede ir hacia el corazón; la mente impura no puede. Al hablar de impureza no me refiero a pensamientos inmorales en la mente; impureza quiere decir todos los pensamientos, los pensamientos en sí son impuros.

Incluso si estás pensando en Dios es una impureza, porque la nube se está moviendo. La nube es muy blanca, pero está ahí y ya no está la pureza del espacio. No hay un cielo despejado. Puede que una nube sea negra, un pensamiento sexual moviéndose en la mente, o puede que la nube sea blanca, bella, una oración moviéndose en la mente, pero en ambos casos no está la mente pura. Está impura, con nubes. Y si la mente está anubarrada, no puedes ir al corazón.

Esto hay que compréndelo, porque con los pensamientos te aferras a la cabeza. Los pensamientos son las raíces, y a no ser que se corten esas raíces, no puedes volver al corazón.

El niño sólo permanece en el corazón hasta el momento en que los pensamientos se cristalizan, que los pensamientos empiezan a flotar en su mente. Entonces echan raíces; entonces, por medio de la educación, la cultura, el saber, se arraigan; entonces, poco a poco la consciencia va del corazón a la cabeza. La consciencia sólo puede permanecer en la cabeza si hay pensamientos. Esto es básico. Si no hay pensamientos, la consciencia vuelve inmediatamente a su inocencia original en el corazón.

De aquí que se ponga tanto énfasis en la meditación, tanto énfasis en no pensar, en la consciencia sin pensamientos, en la

consciencia que no elige, o en la «atención correcta» de Buda, que es atención sin ningún pensamiento, simplemente ser consciente. ¿Qué sucede entonces? Sucede un gran fenómeno, porque cuando se cortan las raíces, la consciencia vuelve inmediatamente al corazón, al lugar original donde había estado. Te vuelves un niño de nuevo.

Jesús dijo: «Sólo los que sean como niños entrarán en el reino de mi Dios.» Se refiere a aquellas personas cuya consciencia ha vuelto al corazón. Se han vuelto inocentes, como niños.

Pero el primer requisito básico es poner *la substancia de la mente en una finura inexpresable...*

Los pensamientos pueden ser expresados. No hay un solo pensamiento que sea inexpresable, no puede haberlo. Si es inexpresable, no puedes pensarlo; si puedes pensarlo, es expresable. No hay un solo pensamiento que puedas decir que es inexpresable. En el momento en que puedes pensarlo, se ha vuelto expresable: ya te lo has expresado a ti mismo.

La consciencia, la consciencia pura, es inexpresable. Por eso los místicos siguen diciendo que no pueden expresar lo que saben. Los lógicos siempre plantean la cuestión de que si sabes, entonces, ¿por qué no puedes decirlo? Y su argumento tiene sentido y significado. Si realmente dices que sabes, entonces, ¿por qué no puedes expresarlo?

Para un lógico, el conocimiento debe ser expresable, lo que puede ser conocido puede hacerse conocer a otros; no hay problema. Si lo has conocido, entonces, ¿dónde está el problema? Puedes darlo a conocer a otros. Pero el conocimiento del místico no es de los pensamientos. No lo ha conocido como un pensamiento; lo ha conocido como una sensación. De modo que, en realidad, no está bien decir: «Conozco a Dios.» Es mejor decir, «Siento.» No está bien decir: «He conocido a Dios.» Es mejor decir: «Le he sentido.» Esa es una descripción más certera del fenómeno, porque es un «conocimiento» a través del corazón; es como sentir, no es como saber.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable... La substancia de la mente, la consciencia, *chit,* es inexpresable. De modo que, poner *la substancia de la mente en una finura inexpresable* significa llegar a un punto en el que eres consciente, pero no consciente de ningún pensamiento; en el que estás alerta,

pero no hay ningún pensamiento rondando por la mente. Éste es un punto delicado y muy difícil, puedes perdértelo fácilmente.

Conocemos dos estados mentales. Uno es cuando hay pensamientos. Cuando hay pensamientos, no puedes ir al corazón. Luego conocemos otro estado mental, cuando no hay pensamientos. Cuando no hay pensamientos, te duermes. Tampoco entonces puedes ir al corazón. Cada noche, durante unos pocos momentos, durante unas pocas horas, sales del pensamiento. Los pensamientos cesan, pero no llegas al corazón porque estás inconsciente. De manera que se necesita un equilibrio muy delicado. Los pensamientos deben cesar como cesan en el dormir profundo, cuando no hay ningún sueño; y debes estar tan alerta como cuando estás despierto. Deben juntarse estos dos puntos. La mente debe estar tan sin pensamientos como lo está en el sueño profundo, pero no debes estar dormido; debes estar perfectamente alerta, consciente.

Cuando se juntan la consciencia y esta ausencia de pensamientos, es meditación. Por eso dice Patanjali que el *samadhi* es como el *sushupti.* El éxtasis más alto, el *samadhi,* es como el dormir más profundo, con una única diferencia, en él no estás dormido. Pero la cualidad es la misma, sin pensamientos, sin sueños, sereno, sin un solo escarceo, totalmente en calma y tranquilo, pero alerta. Cuando estés consciente y no haya ningún pensamiento, sentirás una transformación súbita en tu consciencia. El centro cambia. Vuelves. Vuelves al corazón. Y cuando miras el mundo desde el corazón, no hay mundo; sólo hay Dios. Cuando miras la existencia desde la cabeza, no hay Dios; sólo hay existencia material.

La materia, la existencia material, el mundo, y Dios no son dos cosas, dos puntos de vista, dos perspectivas. Son el mismo fenómeno contemplado desde dos centros de ser.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón. Estate totalmente en ella, fundido, inmerso. Se simplemente consciencia, encima, debajo, en el corazón; todo el corazón rodeado por la simple consciencia; sin pensar en nada en particular, sólo siendo consciente, sin ninguna palabra, sin ninguna verbalización, sin pensar en absoluto; simplemente siendo.

Pon la substancia de la mente encima, debajo, y en el

corazón, y todo se volverá posible para ti. Todas las puertas de la percepción se despejarán y todas las puertas de los misterios se abrirán. De pronto no habrá ningún problema, y de pronto no habrá ningún misterio, es como si la oscuridad hubiera desaparecido completamente. Una vez que conoces esto, puedes volver a la cabeza, pero no serás el mismo.

Ahora puedes usar la cabeza como un instrumento. Puedes trabajar con ella, pero ya no estás identificado con ella, e incluso mientras estés trabajando con ella y mirando el mundo a través de ella, sabrás que todo lo que estás viendo es debido al intelecto. Ahora conoces un punto de vista más elevado, una visión más profunda, y puedes volver en el momento en que quieras.

Una vez que conoces el paso y sabes cómo vuelve la consciencia, cómo tu edad, tu pasado, tu memoria y tus conocimientos desaparecen y te vuelves de nuevo un niño recién nacido; una vez que conoces este secreto, este paso, puedes ir a ese punto todas las veces que quieras, y puedes revitalizarte una y otra vez. Si tienes que ir a la cabeza, puedes usarla; puedes entrar en el mundo ordinario, trabajando pero sin implicarte en él, porque en el fondo sabes que lo que se conoce con el intelecto es parcial. No es toda la verdad. Y una verdad parcial es más peligrosa que una mentira, porque parece ser verdad y te puede engañar.

Algunos puntos más. Cuando vas al corazón, miras la existencia como un ser total. El corazón no es departamental, no es un fragmento tuyo; el corazón significa tú en tu totalidad. La mente es un fragmento, la mano es un fragmento, la pierna es un fragmento, el estómago es un fragmento; todo el cuerpo tomado en partes está fragmentado. El corazón no es un fragmento. Por eso, me pueden cortar la mano y estaré vivo. Incluso pueden retirar mi cerebro y estaré vivo, pero si no está el corazón, no estoy yo.

En realidad, pueden despojarme de todo mi cuerpo, pero si mi corazón está latiendo, estoy vivo. El corazón significa tu totalidad, así es que cuando el corazón falla, ya no estás. Todas las demás cosas son partes, descartables. Si el corazón está latiendo, permanecerás intacto. El centro del corazón es el núcleo mismo de tu existencia.

Puedo tocarte con mi mano; ese contacto me proporcionará un cierto conocimiento sobre ti, sobre tu piel, si es suave o no. La mano me proporcionará un cierto conocimiento, pero ese conocimiento será parcial, porque la mano no es mi totalidad.

Puedo verte. Mis ojos me darán un cierto conocimiento desde un punto de vista diferente, pero no será el todo. Puedo pensar en ti, otra vez lo mismo. Pero no puedo sentirte en parte. Si te siento en absoluto, te siento en tu totalidad. Por eso, a no ser que conozcas por medio del amor, nunca conoces la totalidad de nadie.

Sólo el amor puede revelarse toda la personalidad, todo el ser, lo esencial, lo total, porque amor significa conocer por medio del corazón, sentir por medio del corazón. De modo que, para mí, sentir y saber no son dos fragmentos de tu ser. Sentir es todo tu ser, y saber es sólo un fragmento tuyo.

Para la religión, el amor es el conocimiento más elevado. Es por eso que la religión se expresa más en términos poéticos que en términos científicos. Los términos científicos no pueden usarse, pertenecen a la esfera de saber. Se puede usar la poesía. Y todo lo que dicen los que han llegado a conocer la realidad por medio del amor se vuelve poesía. Los Upanishads, los Vedas, las palabras de Jesús o Buda o Krishna, son todos ellos enunciaciones.

No es sólo una coincidencia que todas las Escrituras religiosas antiguas estén escritas en poesía. Tiene un significado. Muestra que hay alguna afinidad entre el mundo de un poeta y el mundo de un místico. El místico también está usando el lenguaje del corazón.

El poeta sólo es un místico en ciertos momentos de vuelo, igual que cuando saltas puedes alejarte de la gravitación de la Tierra, pero vuelves a ella. Un poeta es una persona que durante unos segundos ha volado al mundo de los místicos. Ha tenido algunos vislumbres. Un místico es alguien que ha ido más allá de la gravitación completamente, que vive en el mundo del amor, que vive a través del corazón. Éste se ha vuelto su morada misma. Para la persona poética es sólo un vislumbre; a veces cae de la cabeza al corazón. Pero esto es sólo por el momento, vuelve de nuevo a la cabeza. De modo que si ves un bello poema, no trates de ver al poeta que lo ha escrito, porque no te encontrarás

con la misma persona. Te sentirás decepcionado, porque te encontrarás con un hombre muy corriente. Tuvo un vislumbre. Durante ciertos momentos le fue revelada la realidad y bajó al corazón. Pero no conoce el paso; no lo controla. Ha sido algo que ha sucedido y no puede ir a ello por su propia voluntad.

Cuando murió Coleridge, dejó alrededor de cuarenta mil poemas inacabados. Sólo acabó siete poemas en toda su vida. Llegó a ser un gran poeta, uno de los más grandes del mundo, pero le preguntaron muchas veces: «¿Por qué sigues acumulando poemas inacabados, y cuándo vas a completarlos?».

El decía: «No puedo decir nada. A veces me llegan unas pocas líneas y luego cesan. Así que ¿cómo voy a completarlos? Esperaré. Tendré que esperar. Si sucede de nuevo y llega a mí el vislumbre, y vuelve a serme revelado el mundo, la realidad, entonces lo completaré. Pero por mí solo no puedo hacer nada.» Debe de haber sido un poeta muy sincero. Es difícil encontrar un poeta tan sincero; porque la tendencia de la mente es proveer. Si han llegado tres líneas, entonces yo te proveeré la cuarta, y la cuarta matará las otras tres, porque vendrá de un estado mental muy inferior, cuando estás de vuelta en la tierra.

Cuando saltaste, y te liberaste de la gravitación durante algunos momentos, tuviste una dimensión de ser diferente.

Un poeta está en la tierra, pero a veces salta. En esos saltos tiene vislumbres. Un místico vive en el corazón. No está en la tierra; el corazón se ha vuelto su morada. De modo que no crea poesía realmente, pero todo lo que hace se vuelve poético, todo lo que dice se vuelve poético. En realidad, un místico no puede usar la prosa, porque su prosa también es poesía, llega a través del corazón, viene a través del amor.

Pon la substancia de la mente en una finura inexpresable, encima, debajo y en tu corazón. El corazón es tu ser total, y cuando eres total puedes conocer lo total; recuerda esto. Sólo lo similar puede conocer lo similar. Cuando eres fragmentario no puedes conocer lo total. Como es dentro, es fuera. Cuando eres total dentro, te es revelada la realidad total fuera; te has vuelto capaz de conocerla, te has ganado el derecho de conocerla. Cuando estás fragmentado dentro, la realidad está fragmentada fuera. De modo que lo que seas dentro será lo externo para ti.

En lo hondo del corazón el mundo entero es diferente, la

gestalt es diferente. Os estoy mirando. Si te estoy mirando a través de la cabeza, a través del intelecto, a través de una de mis partes del saber, entonces hay aquí algunos amigos, individuos, egos separados. Pero si estoy mirando a través del corazón, entonces no hay aquí individuos. Entonces aquí sólo hay una consciencia oceánica y los individuos son sólo olas. Si os miro a través del corazón, entonces tú y el que está a tu lado no sois dos; entonces la realidad está entre tú y el que está a tu lado. Sois sólo dos polos, y lo real está justo en el medio. Entonces hay aquí un océano de consciencia en el que existís como olas. Pero las olas no están separadas, sino interconectadas. Y te estás fundiendo en todo momento en el otro, lo sepas o no.

La respiración que hace sólo un momento estaba dentro de ti, te ha dejado; ahora está entrando en quien esta a tu lado. Hace sólo un momento era tu vida y habrías muerto sin ella, y ahora está entrando en quien está a tu lado. Ahora es su vida. Tu cuerpo está radiando vibraciones continuamente, eres un radiador, de modo que tu energía vital está entrando constantemente en quien está a tu lado, y su energía vital está entrando en ti.

Si te miro desde mi corazón, si te miro con ojos amorosos, si miro tu totalidad, entonces eres sólo un punto radiante, y la vida está yendo continuamente de ti a los demás y de los demás a ti...

Y no sólo en esta habitación; todo este universo es un flujo constante de energía vital. Sigue moviéndose. No hay unidades individuales; es una totalidad cósmica. Pero a través del intelecto lo cósmico nunca aparece; sólo aparecen fragmentos, fragmentos atómicos. Y ésta no es una cuestión que se pueda comprender mediante el intelecto. Si intentas comprender con el intelecto, te será imposible entenderla. Es un punto de vista totalmente diferente, desde un punto de existencia diferente.

Si eres total dentro, se te revela la totalidad fuera. Algunos han llamado realización de Dios a esa revelación; algunos la han llamado *moksha,* liberación; otros la han llamado *nirvana,* cese. Palabras diferentes, enteramente diferentes, pero denotan el mismo núcleo, la misma esencia.

Hay una cosa básica en todas estas expresiones, el individual desaparece. Puede que lo llames realización de Dios, en cuyo caso ya no eres un individuo; puedes llamarlo liberación, en cuyo caso

ya no eres un «yo»; puedes llamarlo cese -como lo ha llamado Buda-, en cuyo caso, igual que una lámpara, una llama, cesa, desaparece, se dispersa, no puedes volver a encontrarla en ninguna parte, no puedes hallarla, ha entrado en el no ser...; así desaparece el individuo. Pero hay que considerar cuidadosamente este punto. ¿Por qué dicen todas las religiones que el individuo, el yo, el ego, desaparece cuando caes en la cuenta de la verdad? Si todas las religiones enfatizan esto, eso significa que el yo debe ser ilusorio; si no, ¿cómo va a desaparecer? El yo no debe existir realmente; sólo entonces puede desaparecer. Puede que esto parezca paradójico, pero es así, sólo lo que no existe puede desaparecer. Lo que existe continuará siendo; no puede desaparecer.

Tan sólo debido a la cabeza se ha originado una entidad falsa, el individuo. Si bajas al corazón, la entidad falsa desaparece. Era una creación de la cabeza. Desde el corazón existe lo cósmico, no el individuo; existe la totalidad, no las partes.

Y recuerda, cuando no estás, no puedes crear un infierno; cuando no estás, no puedes ser desdichado; cuando no estás, no puedes tener ansiedad, sufrimiento. Toda la ansiedad, todo el sufrimiento, existe debido a ti, la sombra de la sombra. El yo es irreal, el ego es irreal, y debido a ese yo irreal se crean muchas sombras irreales. Te siguen, no dejas de luchar con ellas, pero nunca vencerás, porque la base sigue estando oculta dentro de ti.

Swami Ramateertha ha dicho en alguna parte que estaba hospedándose en una casa, en la casa de un lugareño pobre. El hijo pequeño del lugareño estaba jugando enfrente de la cabaña, y el Sol estaba saliendo y el niño vio su sombra. Intentó cogerla, pero cuanto más se movía, más tomaba la delantera la sombra. El niño empezó a llorar. Había fracasado. Intentó cogerla por todos los medios, pero era imposible. Coger una sombra es imposible, no porque una sombra sea algo tan difícil de coger, sino porque el niño se estaba moviendo para cogerla. Cuando se movía, la sombra se le adelantaba. No puedes coger una sombra, porque una sombra no tiene substancia, y sólo una substancia puede ser cogida.

Ramateertha estaba sentado al lado del niño. Estaba riéndose y el niño estaba llorando, y la madre no tenía ni idea de qué hacer. ¿Cómo consolar al niño? Así que le dijo a Ramateertha

Swami, ¿puede ayudarme?» Ramateertha se acercó al niño, le cogió la mano y se la puso en la cabeza, había cogido la sombra. Ahora que el niño se había puesto la mano en la cabeza, había cogido la sombra. El niño empezó a reírse. Ahora podía ver que su mano había cogido la sombra.

No puedes coger una sombra, pero puedes cogerte a ti mismo. Y en el momento en que te coges a ti mismo, has cogido la sombra.

El sufrimiento es sólo una sombra del ego. Somos todos como ese niño, luchando con el sufrimiento, con la ansiedad, con la angustia, y tratando de dispersarlos. Nunca podemos vencer. No es cuestión de fuerza; el empeño entero es absurdo, imposible. Debes coger el yo, el ego, y una vez que lo has cogido, el sufrimiento desaparece de pronto. Era sólo una sombra.

Hay personas que empiezan a luchar con el ego. Se ha enseñado: «Dispersa el yo, no tengas ego, y serás dichoso»; de modo que empiezan a luchar con el yo, el ego. Pero si luchas, aún crees que el yo existe. Tu lucha lo alimentará, se volverá algo que le da energía, lo estarás nutriendo. Esta técnica dice que no pienses en el ego; simplemente ve de la cabeza al corazón, y el ego desaparecerá. El ego es una proyección de la cabeza. No luches con él. Puedes seguir luchando durante vidas y vidas, pero si permaneces en la cabeza no puedes vencer.

Simplemente cambia de punto de vista, simplemente vete de la cabeza a un punto de vista diferente, a un punto de vista más profundo del ser, y todo cambia, porque ahora puedes mirar desde una perspectiva diferente. Desde el corazón no hay ego. Debido a esto, le hemos cogido miedo al corazón. Nunca le dejamos hacer lo qué quiera, siempre interferimos con él, siempre introducimos mente en él. Tratamos de controlar el corazón con la mente porque nos hemos asustado, si vas al corazón, te pierdes a ti mismo. Y este perderse es como la muerte. De aquí la incapacidad de amar, de aquí el miedo a enamorarse; porque te pierdes a ti mismo, no tienes control. Algo más grande que tú te agarra y toma posesión. Entonces no estás sobre terreno seguro y no sabes dónde te estás moviendo. De manera que la cabeza dice: «No seas tonto, actúa con la razón. No seas loco.»

Cuando alguien está enamorado, todo el mundo piensa que está loco. Él mismo piensa que algo se ha vuelto loco: «¡No estoy

en mi sano juicio!» ¿Por qué pasa esto? Porque ya no hay control. Está sucediendo algo que no puede controlar, no puede dirigir y manipular. Más bien, algo le está manipulando a él, una fuerza mayor ha tomado posesión de él. Está poseído...

Pero a no ser que estés dispuesto a estar poseído, no puede haber Dios para ti. A no ser que estés dispuesto a ser poseído, no hay misterio para ti, ni dicha, ni bendición. Alguien que está dispuesto a ser poseído por el amor, por la oración, por el cosmos es alguien que está dispuesto a morir como ego. Sólo él puede saber qué es la vida realmente, que tiene que ofrecer la vida. Lo que es posible se hace realidad inmediatamente, pero tienes que ponerte a ti mismo en peligro.

Esta técnica es hermosa. No dice nada sobre tu ego. No dice nada sobre ello. Simplemente te da una técnica, y si sigues la técnica, el ego habrá desaparecido.

93 Considera ilimitado el cuerpo.

Segundo sutra: *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.*

Es lo mismo, a través de una puerta diferente. La esencia básica es la misma, es decir, eliminar los límites. La mente crea límites. Si no piensas, entras en lo ilimitado. O, por una puerta diferente, puedes probar con lo ilimitado y saldrás de la mente. La mente no puede coexistir con lo ilimitado, con lo indefinido, inconmensurable, infinito. La mente no puede existir con lo inconmensurable, de modo que si pruebas algo ilimitado. la mente desaparecerá.

Esta técnica dice: *Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa.* Cualquier área. Puedes simplemente cerrar los ojos e imaginar que tu cabeza se ha vuelto infinita. Ya no tiene límites. Continúa y continúa y no tiene límite. Tu cabeza se ha vuelto todo el cosmos, sin ningún límite. Si puedes imaginar esto, de pronto los pensamientos cesarán. Si puedes imaginar que tu cabeza es infinita, no habrá pensamiento. El pensamiento sólo puede existir en una mente muy estrecha. Cuanto más estrecha sea, mejor para el pensamiento. Cuanto mayor es la mente, menor es el pensamiento, y cuando la mente

se vuelve espacio total, no hay pensamiento en absoluto.

Buda está sentado bajo su árbol *bodhi.* ¿Puedes imaginar qué está pensando? No está pensando en absoluto. Su cabeza es todo el cosmos. Se ha vuelto extenso, infinitamente extenso. Esta técnica es buena para los que pueden imaginar; no será buena para todos. Para los que pueden imaginar, y para los que la imaginación se vuelve tan real que no pueden decir realmente si es imaginación o real, funcionará. De otra forma no será muy útil. Pero no te asustes, porque al menos el treinta por ciento de la gente es capaz de semejante imaginación. Esas personas son muy poderosas.

Si tu mente no está muy educada, te resultará fácil imaginar. Si está educada, entonces la creatividad se ha perdido, entonces tu mente es tan sólo un espacio de almacenamiento, un banco. Y todo el sistema educativo es un sistema bancario. Van depositando y echando cosas en ti. Todo lo que consideran que hay que echar en ti, lo echan. Usan tu mente para el almacenaje; entonces no puedes imaginar. Entonces, todo lo que haces es simplemente repetir lo que te ha sido enseñado.

De modo que los que tienen poca cultura pueden usar esta técnica muy fácilmente. Y los que han pasado por la universidad sin ser distorsionados por ella, también pueden usarla. Los que aún están realmente vivos, incluso después de tanta educación, pueden hacerla. Las mujeres pueden hacerla más fácilmente que los hombres. Todos los que son imaginativos, soñadores, pueden hacerla muy fácilmente.

Pero ¿cómo saber si puedes hacerla o no?

Puedes hacer un pequeño experimento antes de entrar en ella. Entrelaza las dos manos y cierra los ojos. Durante cinco minutos, en cualquier momento, relájate en un sillón, entrelaza las manos, e imagina que las manos están tan trabadas que, incluso si lo intentas, no puedes abrirlas. Te parecerá absurdo, porque no están trabadas, pero sigue imaginando que lo están.

Durante cinco minutos, sigue pensando, y luego di tres veces en tu mente, "Ahora intenta reabrir las manos, pero se que es imposible. Están trabadas y no se pueden abrir.»

Entonces trata de abrirlas. El treinta por ciento de vosotros no podrá abrir las manos. Estarán realmente trabadas, y cuanto más lo intentes, más sentirás que es imposible. Empezarás a sudar; no

puedes abrir tus propias manos. Entonces este método es para ti. Entonces puedes probar este método.

Si puedes abrir las manos fácilmente y no ha sucedido nada, este método no es para ti. No podrás hacerla. Pero no te asustes si tus manos no se abren, y no lo intentes demasiado, porque cuanto más lo intentes, más difícil será. Simplemente vuelve a cerrar los ojos e imagina ahora que tus manos están destrabadas. Volverás a necesitar cinco minutos para seguir imaginando que cuando intentes abrirlas, las abrirás inmediatamente.

Destrábalas de la misma manera que las trabaste, con la imaginación. Y si esto es posible, que tus manos se traben con sólo la imaginación y que tú mismo no puedas abrirlas, entonces esta técnica tendrá un efecto milagroso para ti. Y entre estas ciento doce técnicas hay muchas que funcionan con la imaginación. Para todas esas técnicas, será bueno este experimento de trabar las manos. Recuerda, haz pruebas para ver si esta técnica es para ti o no.

Considera cualquier área de tu forma presente ilimitadamente extensa. Cualquier área... Puedes considerar todo el cuerpo. Cierra los ojos y considera que todo el cuerpo está expandiéndose, expandiéndose, expandiéndose, y luego desaparecen los límites. Se ha vuelto infinito. ¿Qué sucederá? Ni siquiera puedes concebir lo que sucederá. Si puedes concebir que te has vuelto el cosmos -ese es el propósito, el infinito-, todo lo que está ligado a tu ego ya no estará ahí. Tu nombre, tu identidad, todo se perderá. Tu pobreza o riqueza, tu salud o tu enfermedad, tus desdichas..., todo se perderá, porque forman parte del cuerpo finito. No pueden existir con un cuerpo infinito. Y una vez que sepas esto, vuelve a tu cuerpo finito. Pero ahora te puedes reír. E incluso en lo finito puedes tener la sensación, la percepción de lo infinito. Entonces puedes llevarlo contigo.

Prueba. Y será bueno si lo intentas con la cabeza, porque es la base de toda enfermedad. Cierra los ojos, túmbate en el suelo o siéntate en una silla y relájate. Mira dentro de la cabeza. Siente que los muros de la cabeza se extienden, se expanden. Si sientes que será demasiado asombroso, entonces inténtalo lentamente. Primero piensa que tu cabeza ha llegado a ocupar toda la habitación. Sentirás realmente que tu piel está tocando las paredes. Si has podido trabar tus manos, sucederá esto. Sentirás

el frescor de las paredes que está tocando tu piel. Sentirás la presión.

Sigue avanzando. Tu cabeza ha ido más allá; ahora la casa está dentro de tu cabeza, luego toda la ciudad está dentro de tu cabeza. Sigue expandiendo. En tres meses, lentamente, puedes llegar al punto en que el Sol salga en tu cabeza, empiece a moverse en tu cabeza. Tu cabeza se ha vuelto infinita. Esto te dará una profunda libertad que nunca has conocido, y toda la desdicha que pertenece a esta mente estrecha desaparecerá. En un estado tal, los iluminados de los Upanishads podían decir: *«Aham Brahmasmi:* soy lo divino, soy lo absoluto.» En semejante éxtasis, se profería: *«Ana'l haq»*.

Mansoor gritó en éxtasis: *«Ana'l haq, ana'l haq...* -soy Dios-.» Los musulmanes no pudieron entenderle. En realidad, ningún sectario podrá comprender semejantes cosas. Pensaron que se había vuelto loco, pero no estaba loco; era la persona más cuerda posible. Pensaron que se había vuelto un egotista. Decía: «Soy Dios.» De modo que le mataron. Mientras le estaban matando, con las manos cortadas, él se reía y decía: *«Ana'l haq, aham Brahmasmi...* –soy Dios-.»

Alguien le preguntó: «Mansoor, ¿por qué te estás riendo? Te están asesinando.»

Él dijo: «No podéis asesinarme. Soy la totalidad. Sólo podéis asesinar una parte. ¿Cómo vais a asesinar la totalidad? Hagáis lo que hagáis, dará igual.»

Se cuenta que Mansoor dijo: «Si realmente queríais matarme, deberíais haber venido hace al menos diez años atrás. Entonces yo existía. Entonces podríais haberme matado, pero ahora no podéis matarme, porque ya no existo. Yo mismo he matado el ego que podríais haber matado y asesinado.»

Mansoor practicaba ciertos métodos sufíes de este tipo, el tipo en que uno sigue expandiéndose hasta que la expansión se vuelve tan infinita que uno ya no existe. Entonces existe la totalidad y no existe el individuo. En las últimas décadas, estas dos o tres décadas pasadas, en Occidente se han vuelto muy importantes las drogas psicodélicas. Y lo que atrae realmente es la expansión, porque bajo la influencia de la droga, se pierde tu estrechez, tus limitaciones. Pero es un cambio químico; no sucede nada espiritual con ello. Es sólo violencia forzada sobre el

sistema, fuerzas al sistema a romperse.

Puedes tener un vislumbre de que ya no estás confinado en nada, de que te has vuelto infinito, liberado. Pero esto se debe a la imposición química. Una vez que vuelvas, volverás a estar en el cuerpo estrecho, y ahora este cuerpo te parecerá más estrecho que antes. Volverás a estar confinado en el mismo aprisionamiento, pero ahora el aprisionamiento será más intolerable, porque has tenido un vislumbre. Y como ese vislumbre se debió a una substancia química, no tienes control sobre ello, te volverás un esclavo, un adicto. Ahora necesitarás más y más.

Esta técnica es un psicodélico espiritual. Si la practicas, tendrá lugar un cambio espiritual que no será químico y del que tendrás control.

Considéralo un criterio, si tienes el control, entonces es espiritual. Si eres esclavo de ello, entonces ten cuidado, es posible que parezca espiritual, pero no puede serlo. Cualquier cosa que se vuelve adictiva, poderosa, esclavizante, aprisionante, te está conduciendo a más esclavitud, más falta de libertad..., independientemente de cuál sea la apariencia.

De modo que adopta el criterio de que, hagas lo que hagas, tu control debe crecer con ello. Debes tener cada vez más control de ello. Se dice, y lo repito una y otra vez, que cuando la meditación te haya sucedido realmente, no necesitarás hacerla. Si todavía necesitas hacerla, no ha sucedido realmente, porque también eso se ha vuelto una esclavitud.

Incluso la meditación debe desaparecer. Debe llegar un momento en que no necesites hacer nada. Entonces, tal como eres, eres divino; tal como eres, eres la dicha, el éxtasis.

Pero esta técnica es buena para la expansión, para expandir la consciencia. Antes de intentarla, prueba el experimento de trabar las manos, para que puedas sentir. Si tus manos se traban, tienes una imaginación muy creativa; no es impotente. Entonces puedes hacer maravillas con ella.

Capítulo 66

Un Buda no es Nadie

PREGUNTAS

¿Qué quieres decir con «misterio»?

Me siento corriente, pero no transformado.

¿Existe lo bueno y lo malo?

¿Podemos invertir la imaginación?

Primera pregunta:

Anoche dijiste que cuando no hay pensamientos en la mente, la mente se vuelve un espacio vacío, y se abren las puertas a todos los misterios. Siento honda y claramente este espacio interno, pero no hay nada especial que perciba como un misterio.

¿Podrías explicar qué quieres decir con «misterio» y cómo se percibe?

El vacío interno mismo es el misterio. No puedes sentirlo y no puedes conocerlo. *Eres* él. Cuando está el espacio interno, tú no estás. No puedes observarlo. Si lo observas, entonces el espacio interno aún no ha aparecido. ¿Quién lo observará. Si puedes observarlo, estás separado de él, de modo que no es interno, sino externo. Está fuera de ti. Lo interno aún no se ha vuelto vacío; está lleno. Está ahí el ego..., de una forma muy sutil; como observador o espectador, está ahí. Lo interno aún no está vacío, porque cuando lo interno está vacío, tú no estás.

De manera que lo primero que hay que recordar es que no serás un testigo del misterio, sino el misterio. No podrás observadirlo porque no puedes estar separado, no puede haber ninguna dualidad.

Una cosa... Cuando lo interno está realmente vacío, tú no estás, porque tú eres lo que llena lo interno. No está vacío debido a ti; debido a ti, el espacio está cubierto, ocupado. Cuando tú te disuelves, cuando simplemente desapareces..., sólo entonces está ahí el vacío interno. De modo que no serás un testigo del misterio. Hasta que tú no estés, el misterio no será revelado; cuando tú no estés, el misterio será revelado. De manera que si

dices que sientes el vacío interno, eso significa que no eres el vacío; el vacío es algo que está sucediéndote, en torno a ti, pero tú no estás vacío. Así que, en realidad, este vacío es sólo un pensamiento del vacío; por eso puedes decir que ahora tu espacio interno se ha vuelto vacío.

Esto es un pensamiento; este vacío no es real, este vacío forma parte de la mente. El observador está ahí, de modo que el objeto debe estar ahí. Puedes hacer del vacío un objeto, un pensamiento.

Se cuenta que Bokuju se volvió vacío de este modo. Debió de encontrar este tipo de vacío. Fue a su maestro y le dijo: «Ya no hay nada, me he vuelto vacío.»

El maestro dijo: «Vete y desecha también esta nada. Esta nada aún es algo, ¿por qué la estás llevando? Si realmente te has vuelto nada, no podrás contarlo. ¿Quién la llevará? ¿Quién sentirá en ello un cierto logro?» El maestro le dijo a Bokuju: «Has progresado, te has vuelto vacío; ahora vete y descarta también este vacío.»

Puedes estar lleno de vacío; éste es el problema. Y si estás lleno de vacío, no estás vacío.

Lo segundo. ¿Qué quiero decir con «misterio»? Cualquier cosa que entiendas, no es lo que quiero decir, porque piensas que un misterio será algo muy inaudito, asombroso, estremecedor, que te sacudirá completamente. No es eso. El misterio es la simple existencia pura sin nada inaudito, nada asombroso. No serás echado a un lado, lanzado, sacudido, desconcertado. En realidad, el misterio no es nada misterioso. Esta misma existencia ordinaria... acéptala tal como es sin crear ningún problema. Cuando no creas un problema, esta existencia es el misterio; cuando creas el problema, estás destruyendo el misterio. Ahora estás en busca de una solución, alguna respuesta. La misma mente continúa. Si me oyes hablar del misterio, piensas en algo muy especial. No hay nada especial en la existencia. Sólo para el ego existe la palabra «especial».

Se cuenta que cuando Lin Chi alcanzó la iluminación, se rió. Sus discípulos le preguntaron: «¿Por qué te ríes?»

Él dijo: «Me río por esto. Durante miles y miles de vidas he estado esforzándome por esto... Es tan corriente...»

Éste es el misterio: nada especial.

Se dice de Dogen, otro maestro Zen, que cuando alcanzó la iluminación, los discípulos le preguntaron: «¿Qué es lo primero que quisiste hacer después?»

Se cuenta que Dogen dijo: «Quise tomar una taza de té.»

Era tan corriente. Pero para el ego estas cosas no son atractivas. Si digo que la iluminación es tan corriente que querrás una taza de té después de alcanzarla, entonces te parecerá que todo el asunto es una tontería... ¿Por qué esforzarse? Entonces entra el ego. El ego quiere algo especial, algo excepcional, algo que no suceda de ordinario, que sólo te haya sucedido a ti, que no le haya sucedido a cualquiera. El ego quiere algo especial, extraordinario.

La realidad no es extraordinaria; está sucediendo en todas partes. ¡Y si no te ha sucedido a ti, entonces eso es especial! Porque está aquí, siempre presente. No está ausente ni un solo momento. La iluminación está sucediendo en todo momento, es el núcleo mismo de la existencia; pero estás sordo y ciego. No es nada especial.

Ser un buda, estar iluminado, es el fenómeno más corriente. Cuando digo «corriente» quiero decir, debe ser así. Si parece muy extraordinario es debido a ti, porque creas tantos impedimentos..., y te encantan. Primero creas el obstáculo, y luego tratas de cruzarlo. Y entonces te sientes muy eufórico. En primer lugar, no hay ningún obstáculo. Pero tu ego no se sentirá bien, debes crear una ruta larga para llegar al punto que estaba más próximo, que era el más íntimo. ¡Y nunca habías estado sin él!

Así que no busques algo misterioso. Simplemente se simple e inocente, y entonces toda la existencia se abre a ti. No te volverás loco; simplemente puedes sonreír ante lo absurdo de todo el asunto, que estaba tan cerca pero no podías alcanzarlo. Y no había ninguna barrera. En cierto sentido, estaba siempre dentro de ti. Era un milagro cómo seguías perdiéndotelo.

Si el vacío es real, todo lo que existe, todo ello, la realidad, se abrirá a ti. No es que esté cerrado ahora mismo; está abierto, no está cerrado. Tu mente está ocupada. Cuando tu mente esté vacía, desocupada, estarás abierto a ello, y habrá un encuentro. Y entonces todo es bello en su total normalidad. Por eso se dice que alguien que sabe se vuelve absolutamente corriente. Es uno con

la realidad. Estar anhelando lo especial es el camino del ego, y todos los caminos del ego crean espacios y distancias entre tú y lo real. Estate vacío y todo te habrá sucedido.

No es que vayas a tener mucho que contar, no hay nada que contar. Se piensa que los Budas o los Krishnas, o los que han alcanzado lo supremo, no pueden describirlo porque es muy complejo... No, no pueden describirlo porque es muy simple. Las cosas complejas se pueden describir; recuerda. Las cosas simples no se pueden describir. Cuanto más complejo es algo, más fácil es la descripción, porque en una complejidad puedes dividir, contrastar, comparar. Con algo simple no puedes hacer nada.

Por ejemplo, si te pregunto: «¿Qué es el amarillo?», ¿qué dirás? Que amarillo es muy simple; no hay nada complejo en ello. Si pregunto: «¿Qué es el agua?», puedes decir: «H20.» Es complejo, hay hidrógeno, hay oxígeno, de modo que puedes definirlo. Pero si te pregunto: «¿Qué es el amarillo?», como mucho puedes decir que el amarillo es el amarillo. Pero eso es una tautología, no tiene sentido. ¿Qué harás si digo: «¿Qué es el amarillo?» Puede que señales una flor amarilla, puede que señales un sol naciente amarillo, pero no estás diciendo nada; estás señalando.

Una cosa simple sólo puede ser señalada; una cosa compleja puede ser definida, dividida, analizada. Los budas guardan silencio, no porque hayan encontrado una realidad muy compleja; están en silencio debido a un fenómeno tan simple que sólo puede ser señalado, no definido. De manera que pueden conducirte hacia ello, pero no pueden decir nada sobre ello.

Ese misterio no es algo complejo, sino muy simple, lo más simple posible. Pero sólo puedes encontrarlo cuando tú también te has vuelto simple. Si eres complejo, no puedes encontrarlo. No hay punto de encuentro. Sólo cuando te has vuelto simple, totalmente simple, inocente, vacío, os encontráis la realidad y tú. Entonces hay un reflejo de ella en ti. Reverbera en ti. Entra en ti.

Pero no esperes algo especial. El *nirvana* no es nada especial. Cuando digo esto, ¿qué está sucediendo en tu mente? Cuando digo que este *nirvana* no es nada especial, ¿qué sientes? ¿Cómo te sientes? Te sientes un poco decepcionado. En la mente debe estar surgiendo la pregunta: «Entonces, ¿por qué esforzarse? Entonces, ¿por qué hacer ningún esfuerzo? Entonces, ¿por qué

meditar? Entonces, ¿por qué estas técnicas?»

Observa esa mente; esa mente es el problema. La mente quiere algo especial. Y debido a ese deseo, la mente sigue creando cosas especiales. En la realidad no hay nada especial, o toda la realidad es especial o nada es especial.

Debido a este deseo, la mente ha creado cielos, paraísos. Y no está satisfecha con uno; sigue creando muchos. Los cristianos tienen un cielo, los hindúes tienen siete..., porque hay tanta gente buena que debe haber una jerarquía. Los buenos supremos, ¿dónde deberían ir? Es interminable. En la época de Buda había una secta que creía en setecientos cielos. Tienes que situar los egos, el ego más alto debe ir al cielo más alto.

Estuve mirando un libro de los Radhaswamis. Dicen que hay muchas divisiones: catorce divisiones. Sólo su gurú ha alcanzado la última. Buda está en alguna parte de la séptima, Krishna en alguna parte de la quinta, Mahoma en alguna parte de la tercera. Sólo su gurú ha alcanzado la decimocuarta. Y a todos los demás se les da un lugar, se les clasifica. Sólo su gurú es especial. Éste es el deseo de ser especial. Y todo el mundo es con arreglo a este deseo.

He oído una anécdota. En una catequesis, el cura estaba dando una lección religiosa a chicos muy pequeños del barrio. Hablaba mucho de lo que conseguirá la gente buena, las coronas de gloria y una recompensa celestial. Los que son buenos serán coronados en el cielo. Entonces, al final de su charla dijo: «¿Quién conseguirá la mayor corona?»

Hubo un silencio durante un rato; entonces, un chiquillo, el hijo del sombrerero, se levantó con mucha seguridad y dijo: «El que tenga la cabeza más grande.»

Esto es lo que estamos haciendo todos. Nuestra definición de la mayor cabeza puede que difiera, pero tenemos una idea de algo especial al final, y seguimos avanzando debido a eso «especial». Pero recuerda, debido a eso «especial» no estás avanzando en absoluto; te estás moviendo en los deseos. Y un movimiento en el deseo no es un progreso; es circular.

Si todavía puedes meditar -sabiendo que no va a suceder nada especial, que simplemente llegarás a una reconciliación con la realidad ordinaria, que estarás en armonía con esta realidad ordinaria-, si puedes meditar con esto en mente, entonces la

iluminación es posible en este mismo momento. Pero con esto en mente no te apetecerá meditar; dirás: «Déjalo todo si no va a suceder nada especial.»

La gente viene a mí y dice: «He meditado durante tres meses y todavía no ha sucedido nada.»

Un deseo..., y ese deseo es la barrera. Puede suceder en un solo momento si no hay deseo.

Así que no desees lo misterioso. En realidad, no desees nada. Simplemente siéntete a gusto, en casa, con la realidad tal como es. Se corriente; ser corriente es maravilloso. Porque entonces no hay ninguna tensión, ninguna angustia. Ser corriente es muy misterioso porque es muy simple. Para mí, la meditación es un juego, una diversión; no es un trabajo. Pero para ti sigue siendo un trabajo; piensas desde el punto de vista del trabajo.

Será bueno comprender la distinción entre trabajo y juego. El trabajo se orienta a un fin; no es suficiente en sí mismo. Debe conducir a alguna parte, a alguna felicidad, a alguna meta, a algún fin. Es un puente, un medio. En sí mismo no tiene sentido. El sentido está oculto en la meta.

El juego es totalmente diferente. No tiene ninguna meta, o es la meta en sí mismo. La felicidad no está más allá de él, fuera de él; estar en él es ser feliz. No te proporcionará ninguna felicidad fuera de él, no hay ningún sentido fuera de él; todo lo que hay es intrínseco, interno. Juegas, no por ninguna razón, sino porque lo disfrutas ahora mismo. No tiene ningún propósito.

Es por eso que sólo los niños pueden jugar realmente; cuanto mayor te haces, menos capaz eres de jugar. Debido a más y más propósito, preguntas más y más por qué, por qué deberías jugar. Te vas orientando más y más a un fin, hay que lograr algo con ello; no tiene sentido en sí mismo. El valor intrínseco pierde sentido para ti. Sólo los niños pueden jugar, porque ellos no piensan en el futuro. Pueden estar aquí intemporalmente.

El trabajo es tiempo; el juego es intemporal. La meditación debe ser como un juego, no orientada a un fin. No debes meditar para lograr algo, porque entonces es totalmente irrelevante. No puedes meditar en absoluto si estás meditando *para* algo. Sólo puedes meditar si estás jugando con ello, si es bello en sí mismo. La meditación por la meditación misma... Entonces se vuelve intemporal. Entonces el ego no puede surgir.

Sin deseo, no puedes proyectarte a ti mismo al futuro, sin deseo no puedes empezar a tener expectativas, y sin deseo nunca estarás decepcionado. Sin deseo, el tiempo desaparece realmente vas de un momento de eternidad a otro momento de eternidad. No hay secuencia..., y entonces nunca preguntarás por qué no está sucediendo nada especial.

Por mí mismo, aún no he llegado a conocer el misterio. El juego mismo es el misterio; estar sin tiempo, sin deseo, es el misterio. Y ser corriente es la «meta», si me permites usar la palabra. Ser corriente es la meta. Si puedes ser corriente, estás liberado; entonces no hay *sansara* para ti, no hay mundo para ti.

Todo este mundo es un esfuerzo para ser extraordinario. Algunos lo intentan en la política, algunos lo intentan en la economía, algunos lo intentan en la religión. Pero el deseo sigue siendo el mismo.

Segunda pregunta:

No sólo en la meditación, sino también en la vida habitual, siento constantemente una unidad con la existencia, una ausencia de ego, una intemporalidad. Sin embargo, siento que soy corriente. Y no encuentro en mí la transformación total de la que hablas tan menudo.

Esto es bueno. Éste es el objetivo. No deberías convertirlo en un problema. Deberías relajarte y ser corriente.

Pero ¿por qué te sientes así? ¿Por qué sientes que sigues siendo corriente? En alguna parte debe de haber el deseo de ser extraordinario, de no ser corriente. Sólo contrastado con eso puedes sentirte corriente, y entonces se producirá una cierta tristeza. Pero ¿por qué no ser corriente? ¿Qué quiero decir con «se corriente»? Quiero decir que, seas lo que seas, sélo.

Un joven vino a mí hace unos pocos días y dijo: «Soy un egoísta y, siempre que te escucho, siento que voy por mal camino. Así que ¿cómo no tener ego?»

Le dije: «Simplemente se egoísta, y acepta el hecho de que eres así, y no luches. No intentes no tener ego. Eres un egoísta, así que siéntelo y sélo.»

Se sintió decepcionado, porque, en realidad, estaba buscando

una nueva vía para el ego. Estaba buscando no tener ego. Y le dije: «Debes ser lo que eres», para que ese deseo quedase truncado y el ego no pudiera moverse. Y le dije: «Durante tres meses, no vengas a mí y no luches con el ego; acéptalo, está ahí. Forma parte de ti; así es como eres. No luches con ello, y no pienses en función de lo contrario, cómo no tener ego, porque eso es lo que quiere el ego. Acéptalo. La aceptación es su muerte.»

Pero el joven dijo: «Pero todas las religiones dicen que no hay que tener ego, y yo quiero ser así.»

¿Quién es este «yo» que no quiere tener ego? Los caminos del ego son muy sutiles. Cuando le estaba hablando, sentí que no me estaba escuchando. Si le daba alguna técnica para hacer para no tener ego, estaría dispuesto y receptivo, porque entonces el ego podría empezar a trabajar. Pero le estaba diciendo: «No hables de no tener ego; simplemente se lo que eres. Y durante tres meses, no luches con ello; luego ven a verme.»

Lo intentó. Volvió después de tres meses y me dijo: «Ha sido muy difícil aceptar, pero como me lo dijiste, lo intenté. Ahora dame alguna técnica, dame alguna clave para ir más allá de este ego.» Todo el esfuerzo era falso, porque si aceptas, entonces no hay ningún deseo de *ir* más allá.

Cuando sientes que eres corriente, tratas de ser extraordinario de alguna manera. Pero todo el mundo es corriente; ser corriente es ser real. Puede que alguien te parezca extraordinario porque le comparas contigo, pero un genio en sí mismo es tan corriente como cualquiera, y se siente corriente. Una rosa es corriente, una flor de loto es corriente, pero si la rosa empieza a comparar y empieza a pensar en cómo ser una flor de loto, entonces surgen los problemas. Y si el loto empieza a pensar en el bello perfume que sale de la rosa, entonces la rosa se vuelve extraordinaria.

Cuando comparas, en la comparación sucede la cualidad de extraordinario; si no, todo es corriente. En sí mismo, todo es como es. No compares y no lo anheles. Si anhelas, entonces la meditación te decepcionará, porque la meditación te llevará a un punto en que percibes lo totalmente corriente que eres. Se receptivo a ello, dale la bienvenida. Es bueno. Muestra que la meditación está progresando, haciéndose más profunda. Pero el deseo de lo extraordinario todavía está ahí en alguna parte, y eso

está creando la barrera.

Si ese deseo desaparece, no te sentirás corriente. Simplemente serás. ¿Cómo vas a sentir que eres corriente? Simplemente serás, y ser, ser tan simplemente que no sientes si eres corriente o extraordinario, es alcanzar.

Es bueno, no te sientas decepcionado por ello. Si estás decepcionado, entonces recuerda que estás llevando un deseo, y ese deseo está creando veneno. ¿Por qué hay esta locura? ¿Por qué llega y les sucede a todos? Todo este mundo está loco debido a esto, todo el mundo está tratando de ser especial, de ser alguien.

La vida te sucede cuando no eres nadie. Cuando estás tan vacío que no hay nadie; entonces la totalidad de la vida fluye por ti sin ninguna barrera, sin ningún obstáculo, sin ningún impedimento. Entonces el flujo es total y completo.

Cuando eres alguien, te vuelves una roca, perturbas el flujo; la vida no puede pasar por ti. Hay una lucha, una resistencia, y, por supuesto, creas mucho ruido. Y puede que pienses que como estás creando tanto ruido, eres algo extraordinario.

Se un recipiente vacío, un pasadizo sin ninguna resistencia, para que la vida pueda fluir por él, pueda fluir por él fácilmente. Entonces no se creará ruido. Es posible que no puedas sentir que existes, porque sólo sientes que existes cuando luchas. Cuanto más luchas, más sientes.

La vida fluye con tanta facilidad por ti que puede que incluso te olvides completamente de que existes. No hay ninguna barrera, ninguna resistencia, ningún rechazo, ninguna negación. Y eres tan receptivo que incluso te olvidas de que existes.

He oído acerca de un maestro Zen que pronunciaba su propio nombre muchas veces al día. Por la mañana decía: «¿Bokuju?», y entonces decía: «Sí, señor, estoy aquí.» Se llamaba Bokuju. Y sus discípulos le preguntaban por qué hacía esto. Él decía: «Me sigo olvidando. Me he vuelto tan leve que tengo que recordarme a mí mismo: «¿Bokuju?» Y entonces digo: «Sí, señor, estoy aquí.»

La vida puede volverse un flujo tan suave, un río tan silencioso, que no se crea ningún ruido. Pero si estás resuelto a ser algo, alguien, extraordinario, especial, entonces la vida no puede fluir por ti. Entonces hay una lucha constante entre la vida y tú, entre tu pequeño ego y el cosmos.

Esto está creando locura. Toda la Tierra se ha vuelto un planeta loco. Y esta locura no puede remediarse con tratamientos, terapias, porque es un estilo de vida tan básico que no es una patología. Así es como estamos viviendo. Todo nuestro estilo de vida está loco. De modo que las terapias no te pueden ayudar a menos que cambie todo el estilo de vida.

Sólo hay dos estilos de vida, el orientado al ego y el no orientado al ego. Debes ser alguien...

Éste es un modo de vida. Entonces la locura es el resultado. En realidad, el loco es el hombre más extraordinario. Ha logrado lo extraordinario porque ahora está completamente desarraigado de la realidad, no está implicado en la realidad en absoluto. Ahora vive aislado en sí mismo, ha creado su propio mundo. Ahora el sueño es real y lo real se ha vuelto sólo un sueño. Todo está patas arriba.

No puedes concebir un loco que esté equivocado, porque es muy lógico. Los locos son muy racionales y lógicos.

Un loco solía salir de su casa todos los días por la mañana y entonar algunos *mantras* y hacer algunos gestos. De modo que, naturalmente, todo el que pasaba le preguntaba qué estaba haciendo. Y el loco decía: «Estoy protegiendo este barrio de los fantasmas.»

Así es que la persona que estaba preguntando decía: «Pero no hay fantasmas en este barrio.»

Y el hombre decía: «¿Lo ve? Gracias a mis *mantras* no hay fantasmas en este barrio.»

Es racional, no puedes convencerle, no hay fantasmas gracias a que entona *mantras.* Pero ahora vive en su propio mundo subjetivo de ensueño y no puedes sacarle de él.

Si piensas que eres alguien -nadie puede ser alguien; eso no puede ser-, entonces una parte de ti se ha vuelto loca. Ese «ser alguien» es tu locura. Y cuanto más crezca este cáncer de «ser alguien», más distanciado estarás de la realidad.

Un buda no es nadie. Todas sus puertas están abiertas. El viento llega y sopla, las lluvias llegan y caen, los rayos de Sol entran y pasan, la vida fluye, pero él no está. Esto es a lo que me refiero cuando digo que te ha sucedido la meditación. Y esto es muy corriente, natural, real.

Tercera pregunta:

Dices a menudo que algo es bueno o malo, o que es correcto o erróneo; ¿Es esto un lenguaje que usas sólo para nosotros porque no podemos percibir la unidad de todo, o existe algo como lo bueno y lo malo?

No, es simplemente un lenguaje. Para mí no hay nada bueno y nada malo. Pero esto será demasiado peligroso para vosotros. La verdad puede ser peligrosa. En realidad, sólo la verdad puede ser peligrosa; las mentiras nunca son tan peligrosas, porque no son potenciales. No tienen fuerza en ellas.

La verdad puede ser muy devastadora. Es la verdad que no existe lo bueno y lo malo, que nada es correcto y nada es erróneo. Todo es cómo es; toda condena, toda división es fútil; pero esto será peligroso para ti. Esto será demasiado para ti, lo malinterpretarás. No puedes comprenderlo; cuando no hay nada bueno, nada malo, no puedes comprenderlo, y tendrás tu propia interpretación de ello.

Si digo que nada es bueno, nada es malo, pensarás que todo lo que has estado considerando malo hasta ahora, ya no es necesario seguir considerándolo así. De modo que esto se volverá una licencia para ti y empezarás a tener un pensamiento doble. Pensarás que para ti no hay nada bueno, nada malo, pero a los demás no les permitirás lo mismo. Si puedes permitirles lo mismo también a los demás, entonces has comprendido; entonces no es una licencia, sino libertad. Pero la mente debe ser una; no debería haber estándares dobles.

¿Por qué digo que no hay nada bueno y nada malo? Porque lo bueno y lo malo son interpretaciones, no son la realidad.

Si hay una flor en el jardín, puedes decir que es bella, y otro puede decir que es fea. La flor no es ninguna de las dos cosas. La flor existe ahí tal como es en su autenticidad, y no le preocupan tus interpretaciones. Pero para ti, o es bella o no lo es. Esa belleza y fealdad es una interpretación, no una realidad. Es tu mente la que dice que es bella o fea. La flor no será afectada por ello, pero tú, sí.

Si dices que es bella, tu conducta será de un cierto tipo; si dices que es fea, tu conducta será diferente. Serás afectado por

tu interpretación.

Y te estoy hablando, de modo que tengo que recordar constantemente que cualquier cosa que diga afectará tu conducta. A no ser que llegues a un punto en que todo el énfasis haya pasado de hacer a ser, cuando no estés interesado en hacer y sólo estés interesado en ser, no puedes comprender a qué me *refiero* cuando digo que nada es bueno o malo. Las cosas son como son.

Pero esto sólo es posible entenderlo cuando estás profundamente centrado en el ser. Y si estás centrado en el ser, entonces, hagas lo que hagas, será bueno. Entonces no hay peligro. Pero ahora mismo no estás centrado en el ser, sino en la periferia. Estás eligiendo continuamente qué hacer y qué no hacer.

Verdaderamente, no has hecho la pregunta: «¿Qué ser?» Siempre has estado preguntando qué hacer y qué no hacer, y si será bueno o no. Nunca haces la pregunta: «¿Qué ser?» Y a no ser que ser se vuelva más importante que hacer, entonces existe lo bueno y existe lo malo..., para ti. Entonces hay que hacer algo y hay que no hacer algo.

¿Cómo hago esta distinción y por qué? Si en realidad no existe lo bueno y lo malo, entonces, ¿cómo y por qué se hace esta distinción?

Para mí, esto es de nuevo una distinción que hago para vosotros: llamo bueno a algo si te lleva a tu ser, donde todo se volverá bueno, y llamo malo a algo si te aleja de tu ser. Si sigues estando lejos de ti mismo, todo se volverá malo.

Para ayudarte a llegar a ti mismo, a tu hogar, digo que algo es bueno o malo, o que algo es correcto o erróneo. Es mejor usar las palabras «correcto» y «erróneo» que las palabras «bueno» y «malo», porque estoy más interesado en las técnicas que sirven para llevarte a tu ser. De modo que una técnica puede ser correcta si te lleva a tu ser; una técnica puede ser errónea si no te lleva a tu ser o si se convierte en un obstáculo, o si te desvía, o te lleva por caminos que se volverán callejones sin salida y no te llevarán a ninguna parte.

Pero si me lo preguntas, esencialmente no hay nada bueno, nada malo, nada correcto, nada erróneo. Y si puedes comprender esto ahora mismo, entonces empieza a vivir de un modo en el

que nada es correcto y nada es erróneo; y esto es para ti con respecto a los demás, y para los demás con respecto a ti.

Jesús dice: «Trata a los demás como quisieras que te tratasen a ti.» Éste es el principio básico de «un único estándar», y ésta es toda la enseñanza de todos los que quieren ayudarte a ir a ti mismo, hay un único estándar, en el que nada es bueno y nada es malo; no sólo para ti, sino para todos.

Es fácil decir que robar no es malo si estás robando, pero si otro te está robando a ti, entonces se vuelve más difícil decir que robar no es malo. He oído acerca de un ladrón. Le habían pillado por cuarta vez, y el juez le preguntó: «Te pillan una y otra vez. ¿Qué pasa? Si no eres tan eficiente, ¿por qué sigues haciéndolo?»

El hombre dijo: «No es cuestión de eficiencia.

Estoy solo y es demasiado trabajo.»

Así que el juez dijo: «Entonces, ¿por qué no tienes un compañero, un socio?»

El ladrón dijo: «El nivel moral ha bajado tanto que no te puedes fiar de ningún socio.»

Incluso un ladrón piensa en términos de moralidad... para los demás: «El nivel moral ha bajado tanto que no te puedes fiar de un socio. Así que tengo que hacer todo el trabajo yo mismo, y es demasiado trabajo.»

Ésta es la enseñanza más profunda de todos los que saben, no hay nada que elegir. Todo es aceptado. Si puedes aceptarlo en su totalidad, te transformas. Pero si eres astuto y quieres engañarte a ti mismo, entonces esta aceptación total será peligrosa.

De modo que os digo muchas cosas debido a vosotros, y entremedias sigo también comunicando lo que quisiera deciros realmente. Pero sólo puede darse muy indirectamente. Sois tan peligrosos, tan suicidas, que podéis hacer algo que será dañino para vosotros.

Estoy hablando de una verdad más elevada; no sólo una verdad más elevada, sino una verdad suprema. Naropa, en su canción, dice que sólo un centímetro de diferencia separa el cielo del infierno. Y un centímetro de diferencia entre lo que es bueno y lo que es malo separa el cielo del infierno.

Y tendrás que vivir angustiado, porque tú has creado la división. Aproxima todas las cualidades, acércalas, y deja que se

fundan. Deja que lo bueno y lo malo se fundan lo uno en lo otro, que la oscuridad y la luz se fundan la una en la otra, que la vida y la muerte se fundan la una en la otra. Entonces hay *advaita,* entonces hay unidad. Esa unidad trae la libertad, la transformación.

Cuarta pregunta:

Es nuestra imaginación la que, mediante autosugestiones, nos ha fijado en el mundo de lo finito, en el mundo de los nombres y las formas, en el mundo de los dolores y los placeres. ¿Puede usarse el mismo instrumento para alcanzar lo infinito, lo absoluto, la dicha? ¿El mismo instrumento en sentido inverso?

Has venido a esta casa; pronto te irás de vuelta, y usarás de nuevo el mismo camino..., pero en sentido inverso. Cuando venías para aquí, me dabas la cara, y cuando te vayas, me darás la espalda. Pero el camino será el mismo. No es necesario ningún otro camino para volver a casa. Sólo cambia la dirección.

El camino que has recorrido para entrar en la oscuridad será el camino, es el camino, el único camino, tendrás que volver atrás por ese camino. El camino que te ha llevado a la desdicha y la angustia será el camino que te conducirá a la dicha y el éxtasis. No hay otro camino, no hay necesidad. Y recuerda, no sigas ningún otro camino; de lo contrario nunca llegarás a casa.

Tienes que estar alerta para seguir el mismo camino otra vez. El único cambio está en la dirección, es una media vuelta total. La hipnosis, la autosugestión, crean este mundo; la deshipnosis, la desautosugestión, te llevarán de vuelta a lo real. No hay ningún mundo finito; el mundo es infinito. Es tu superposición, tu hipnosis, lo que hace que parezca finito. Quita tu hipnosis y el mundo es infinito, siempre lo ha sido.

Todas las técnicas de meditación son similares a la hipnosis. Esto crea un problema. Crea un problema cuando la gente sigue preguntando acerca de la diferencia entre la hipnosis y la meditación. No hay diferencia. El camino es el mismo, pero la dirección es diferente.

En la hipnosis estás durmiéndote más y más, perdiendo consciencia; en la meditación estás despertando, adquiriendo

consciencia. Es el mismo camino. En la hipnosis te estás condicionando, en la meditación te estás descondidonando; pero el proceso es el mismo. La meditación es hipnosis a la inversa. De modo que todo lo que has hecho contigo mismo tienes que deshacerlo; eso es todo.

Intenta hacer un experimento muy simple que será revelador: puedes hipnotizarte a ti mismo. Cierra tu habitación y ponla completamente a oscuras; luego pon una pequeña vela enfrente de tus ojos. Entonces, sin pestañear, mira fijamente la llama, y sigue pensando que te estás durmiendo, te estás durmiendo. Un dormir, profundo está llegando a ti... Simplemente deja que este pensamiento flote ahí, dentro. Sigue mirando la vela y deja que este pensamiento esté ahí como una nube rondando sobre ti. Te estás durmiendo, te estás durmiendo. Cuando lo hagas, tienes que decir: «Me estoy durmiendo. Está llegando el sueño. Mis miembros se están relajando.»

Sentirás inmediatamente un cambio sutil, y en tres minutos sentirás que el cuerpo se ha vuelto pesado. Puedes caer en cualquier momento. Los párpados son pesados y ahora es muy difícil seguir mirando la llama. Los ojos quieren cerrarse. Todo se ha entumecido.

Ahora puedes sentir que esto es la hipnosis, adormecerse más, caer en la inconsciencia, volverse más inconsciente. Siente cómo es, lo que está sucediendo, cómo tu mente se ha nublado. La claridad se ha ido, la vitalidad se ha ido; estás, cada vez más mortecino. Sientes el cuerpo más pesado. Esto te dará la sensación de cómo tu consciencia puede volverse inconsciencia.

Prueba esto durante siete días para poder sentir completamente lo que es, y cómo bajas al pozo. Con más y más oscuridad, más sueño, más inconsciencia, de pronto en el último momento no estarás ahí y la llama habrá desaparecido. Estás profundamente dormido. Puedes sentir la tumba.

Luego, después de una semana, prueba otro experimento. Con la misma habitación, la misma llama, la misma manera de mirar, pero un pensamiento diferente en la mente: «Me pondré más alerta, estoy cada vez más alerta, más vivo, más alerta. El cuerpo está cada vez más ligero.» Deja que esté ahí este pensamiento y sigue mirando la llama; sentirás una oleada repentina de vida, consciencia y consciencia.

En siete días puedes llegar a un punto en el que te sientas tan alerta como si no tuvieras cuerpo. En un polo de todo el espectro está el dormir profundo, en el que te olvidas completamente de ti mismo; en el otro polo hay consciencia profunda, en la que todo es olvidado; sólo te acuerdas de ti mismo.

Luego hay muchos estadios intermedios. El estadio en el que estamos está justo en el medio, medio dormidos, medio despiertos. De modo que todo lo que haces lo estás haciendo medio dormido, medio despierto. Ambos procesos son lo mismo; son el mismo proceso.

El pensamiento en un estado intenso se vuelve realidad; el pensamiento condensado se vuelve una cosa. Un pensamiento mantenido continuamente en la consciencia te transforma, se vuelve una semilla. De modo que si estás esforzándote para estar cada vez más alerta, te estás descondicionando a ti mismo, yendo en la otra dirección. Gurdjieff lo llama recuerdo de uno mismo; dice: «Recuérdate a ti mismo continuamente.» Buda dice: «No te olvides a ti *mismo;* independientemente de lo que estés haciendo, sigue repitiendo continuamente que lo estás haciendo.» Y es tan específico, que les dice a sus monjes: «Cuando estés andando y se eleve tu pie izquierdo, recuerda que tu pie izquierdo está elevándose. Ahora el pie está bajando, ahora el pie derecho está elevándose, ahora el derecho está bajando. Recuerda que la respiración está entrando, que la respiración está saliendo. Recuerda continuamente, independientemente de lo que esté sucediendo, y usa todo lo que suceda como una situación para recordar. No hagas nada en un estado inconsciente, adormilado.» Y Buda dice que esto es suficiente. Si puedes funcionar así las veinticuatro horas, tarde o temprano te habrás deshipnotizado a ti mismo. Te habrás vuelto consciente, alerta.

La hipnosis y la meditación son el mismo proceso en direcciones diametralmente opuestas. Puedes usar la hipnosis para despertar; puedes usar la hipnosis para dormirte profundamente. Y si llegas a dominar el arte de la hipnosis, tienes la llave que abre todas las puertas de la vida.

Si no dominas la llave de la hipnosis, entonces eres víctima de muchísimas fuerzas. Esto merece la pena comprenderlo, si no sabes qué es la hipnosis, entonces eres una víctima. Todo el mundo está tratando de hipnotizarte, ¡todo el mundo, te digo!

Puede que no lo estén haciendo a sabiendas, pero todos lo están intentando. Hay formas, métodos diferentes. El mundo entero está lleno de trucos hipnóticos, el mismo anuncio en el periódico, en la televisión y en la radio. Sigue machacando; se vuelve hipnótico.

Sigues repitiendo en la mente: «Lux es el mejor jabón.» Sigues repitiéndolo. Dondequiera que vas, está escrito en los muros; lo ves en el cine, está en la pantalla del televisor, está en la radio, en las revistas, en los periódicos, en cualquier cosa, «Jabón de tocador Lux.» Sigue y sigue. Quedas hipnotizado por ello. Entonces vas a la tienda y el dependiente te pregunta: «¿Qué jabón necesita?» y dices: «Jabón de tocador Lux.» Estás dormido. No lo estás diciendo conscientemente; te lo han metido a fuerza de repetir y ahora lo llevas dentro.

Se han gastado millones en publicidad para hipnotizarte. Esos anuncios tienen que ser repetidos continuamente. La repetición es el método. Entonces quedan grabados en ti, y no eres consciente de ello; luego, de pronto sale de tu boca: «Jabón de tocador Lux.» Y piensas que tú estás eligiendo. No eres tú el que elige.

Todo el sistema educativo es hipnótico. Por eso el profesor debe estar en un lugar más alto. Hay que medirlo científicamente, porque hay un punto concreto... Como yo estoy sentado aquí es un punto inapropiado, no es el correcto. Tus ojos deberían estar tensos al mirarme, muy tensos, no relajados; entonces puedes ser hipnotizado fácilmente.

Hitler usó todas las proporciones. Tenía un comité de expertos para medir qué distancia desde la audiencia y cuánta altura eran necesarias para que los ojos estuvieran con una tensión correcta en la que fuera fácil hipnotizarlos y adormecerlos. Y entonces apagaban todas las luces; en la sala de conferencias de Hitler las únicas luces alumbraban a Hitler. Nadie podía ver nada más, y así te forzaban a mirarle sólo a él. Se creaba una tensión específica para una situación específica. En esa tensión, seguía diciendo algo durante un tiempo. Las cosas que quería grabar en ti las diría después, cuando toda la audiencia estuviera adormilada. Entonces las palabras entrarían simplemente en el inconsciente y empezarían a funcionar.

Ahora han inventado la publicidad subliminal en las películas. Mientras estás viendo una película, entre dos fotogramas, durante

justo una fracción de segundo, destellará el anuncio. No podrás leerlo; ni siquiera sabrás que ha sucedido. Simplemente mirando la película, de repente, durante unos segundos, habrá publicidad..., pero no tendrás consciencia de ello.

Sólo dos de cada cien personas pueden notar que ha pasado algo. Sólo los que tienen ojos muy agudos pueden percibir que hubo algo en medio. El noventa y ocho por ciento de la gente no lo notará, pero el inconsciente lo ha leído. Ha entrado en ti.

Hubo un experimento con ello en una película americana. Hicieron destellar momentáneamente en la pantalla una marca concreta de refresco, algo nuevo. Sólo el dos por ciento de la gente se dio cuenta de que había habido un anuncio publicitario; el noventa y ocho por ciento fue totalmente inconsciente de ello, pero en el descanso mucha gente salió a comprar esa bebida. No eran conscientes de que había habido un anuncio, porque había sido fulgurante.

La hipnosis está por todas partes. La educación la usa, el comercio la usa..., todo el mundo la está usando. Y si no eres consciente, entonces eres una víctima. Toma consciencia. Si tomas consciencia, puedes usarla; no para hipnotizar a los demás, sino para deshipnotizarte a ti mismo. Y si puedes llegar a estar completamente deshipnotizado, eres libre, estás liberado.

Y no hay ningún conflicto entre la meditación y la hipnosis. El conflicto está en las direcciones; el proceso es el mismo.

Capítulo 67

Ve Más Allá de la Mente y la Materia

Los Sutras

94 *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica.*

95 *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos* y *asumiendo delicadas configuraciones.*

Los filósofos de todo el mundo han estado debatiendo durante

siglos acerca de qué substancia básica compone el universo, cuál es su substancia. Ha habido proposiciones, sistemas, que dicen que la materia es la realidad básica y la mente es sólo una excrescencia, que la materia es básica y la mente es sólo un producto secundario, que la mente también es material, sólo que sutil. Charwaka propuso esto en India, Epicuro en Grecia, y, aún hoy, los marxistas y otros materialistas siguen pensando en términos de materia. Opuesto a esto, ha habido un segundo sistema de pensamiento que dice que la substancia básica es la mente y no la materia, y que la materia no es más que una forma de mente. El Vedanta y otras filosofías idealistas del mundo lo han reducido todo a mente.

A comienzos de este siglo, se pensaba que los materialistas habían salido victoriosos, porque la física y otras investigaciones científicas estaban probando, o parecían estar probando, que la materia es la substancia básica. Pero hace sólo dos o tres décadas, todo cambió completamente. Uno de los científicos más insignes de esta época, Eddington, dijo: «Ahora podemos decir que el universo parece ser más como un pensamiento que como una cosa.» Y cuando los físicos Max, Planck y Einstein profundizaron en su trabajo, llegaron a darse cuenta de que cuanto más profundamente se penetra en la materia, más desaparece la materia; algo más que la materia, más allá de la materia, parece estar ahí. Puedes llamarlo mente más fácilmente que materia, porque es una forma de energía. Una cosa es segura, no es material en absoluto en el viejo sentido.

Para el tantra, para el yoga, no ha habido elección. El tantra no dice que la materia o la mente es la realidad básica. El tantra tiene un tercer punto de vista, y yo pienso que ese punto de vista va a triunfar al final. El tantra dice que tanto la mente como la materia son formas de algo que podemos llamar «X». Ni la materia ni la mente sus substanciales, sino que lo real es una tercera entidad, que existe en ambas pero que no está confinada a ninguna; las dos son sus manifestaciones. La materia y la mente no son realidades, sino formas de una tercera realidad, una realidad básica, que permanece oculta. Siempre que se manifiesta a sí misma, se manifiesta como materia o como mente.

De modo que todo el conflicto entre la mente y la materia, y

sus seguidores, no tiene fundamento, porque el substrato último que la física ha llegado a conocer ahora no es en realidad ni como la materia ni como la mente. La división ha desaparecido, la dualidad ha desaparecido. El comportamiento de la substancia básica es muy indeterminado; a veces se comporta como materia, y a veces se comporta como mente.

Puede que te sorprenda saber que la física no puede decir nada sobre los átomos individuales, son imprevisibles, como cualquier ser humano. No se puede decir nada sobre el átomo individual y sobre cómo se va a comportar. Parece que tiene una cierta independencia; ninguna causalidad puede predecir cómo va a comportarse. Podemos predecir el comportamiento de la masa, pero no podemos predecir el comportamiento de un átomo individual. A veces se comporta en términos de causa-efecto, como la materia, y a veces se comporta como mente, como si tuviera una voluntad propia, como si tuviese elección.

Esta idea de la física encaja muy bien con el tantra. Pero ¿por qué dice el tantra que la realidad básica es lo tercero, lo desconocido, «X»? No es porque el tantra esté interesado en proponer alguna teoría sobre la realidad, no. Lo propone simplemente como una ayuda para el *sadhana,* como una ayuda para el crecimiento espiritual. Si esto es así -que la realidad es lo tercero, y que la mente y la materia son sólo dos manifestaciones-, entonces puedes entrar en la realidad por dos puertas: o por la materia o por la mente. Si intentas entrar por la materia, entonces hay ciertas técnicas que se pueden usar. El *hatha yoga* es una técnica para entrar en la realidad por la materia, mediante el cuerpo. Tienes que hacer algo con el cuerpo, tienes que transformar el cuerpo, tienes que cristalizar ciertos fenómenos químicos en el cuerpo, y entonces entrarás en la realidad.

O puedes entrar directamente por medio de la mente. El *raja yoga* y otros métodos se usan para entrar por medio de la mente. Y para el tantra, ambos medios son correctos.

No puedes decirle al tantra: «¿Cómo va a ser útil una postura corporal, una postura corporal específica, para entrar en la realidad?» El tantra dice que puede ser útil. Un cierta postura corporal no es una mera postura corporal, porque el cuerpo es la manifestación de la realidad. De modo que cuando le das al cuerpo una cierta postura, le estás dando una cierta forma a la

realidad. Y hay posturas con las que puedes entrar en ti mismo fácilmente. Una cierta comida puede ser útil. Una cierta práctica de respiración puede ser útil. Éstas son cosas materiales -la comida, la respiración, el cuerpo-, pero puedes entrar por medio de ellas.

Y el caso es similar con la mente, trabajando con la mente también puedes entrar. Puede que haya surgido en tu mente muchas veces el hecho de que Shiva le diga a Parvati ciertas técnicas que parecen imaginarias. Surgirá la pregunta: ¿cómo puede ser útil la imaginación?

Incluso la imaginación es un modo de realidad, porque la mente es una manifestación de la realidad. Y cuando cambias de imaginación en la mente, estás cambiando el modo de la realidad. Para el tantra, nada es irreal. Incluso un sueño tiene su propia realidad; y te afecta. De modo que un sueño no es un mero sueño. Un sueño es tan real como cualquier otra cosa, porque te afecta, te cambia. Eres diferente debido a que lo soñaste; no volverás a ser el mismo, porque ha sucedido cierto sueño. De manera que si sueñas que eres un ladrón, por la mañana dirás que da lo mismo, que sólo fue un sueño. Pero para el tantra no es así. Un sueño de robo, de hurto, te ha cambiado. Tu realidad es diferente por la mañana; no puedes ser el mismo. Lo reconozcas o no, te ha afectado. Afectará tu comportamiento, tu futuro se ha convertido en una semilla.

Ni siquiera un sueño es irrelevante. Y piensas que los sueños son sólo sueños. Eso no es así, porque no puedes crear un sueño conscientemente, no puedes elegir un sueño. Te sucede como te sucede cualquier otra cosa. ¿Puedes elegir un sueño? ¿Puede pensar en un sueño que soñarás esta noche? ¿Puedes elegirlo? ¿Puedes escogerlo a voluntad? No puedes, porque escoger un sueño a voluntad requerirá muchos cambios en tu realidad. Sólo entonces vendrá un sueño. Un sueño es como una flor. Una rosa sale en un rosal, y no puedes cambiar la flor a menos que cambies todo el proceso, de la semilla en adelante. No puedes simplemente cambiar la flor. Un sueño es un florecimiento. Si puedes cambiar el sueño, puedes cambiar la realidad.

De modo que muchas veces, muchas técnicas parecerán imaginarias; pero también son reales. Y el tantra está tratando de cambiar tu imaginación. Si se puede cambiar la imaginación,

entonces la realidad oculta detrás de ella será diferente automáticamente.

Las técnicas de las que hablaremos hoy empiezan en tu imaginación, en tus sueños, en tu mente. Hay que recordar tres cosas. Una: nada de lo que le sucede a tu mente es superficial; está sucediendo debido a ti, está sucediendo porque tú estás en una cierta situación. De modo que se pueden hacer dos cosas: cambiar la situación, en cuyo caso tendrás que empezar con el cuerpo, porque el cuerpo es la situación; o si no empiezas con la situación, entonces cambia lo que pasa. Persistirá, no será fácil cambiarlo, pero si haces un esfuerzo y sigues haciendo el esfuerzo, si eres testarudo y no te das por vencido, entonces el esfuerzo mismo lo cambiará.

Una cosa es segura, puede que no alcances la meta en la que estabas pensando, pero el hecho de que hagas este esfuerzo traerá consigo un cambio. Serás diferente, triunfes o fracases, serás diferente. El esfuerzo mismo contará.

En tercer lugar, no pienses que la mente es sólo mente, y no pienses que soñar es sólo soñar. Si puedes dirigir tus sueños directamente -y ahora hay una terapia en Occidente llamada «ensueño dirigido»-, si puedes dirigir tus sueños, te estás dirigiendo a ti mismo. Y cambiarán muchas cosas.

Hay una antigua técnica tibetana llamada «el rugido del león». Si estás enfadado, sexual, lleno de odio, celos, entonces el maestro tibetano te dará esta técnica, «el rugido del león». Tienes que sentarte ante un espejo, y tienes que imaginar que eres un león, no un hombre. Tienes que poner la cara como un león, tienes que sacar la lengua, y tienes que rugir. Y tienes que practicarlo de tal manera que la imaginación se vuelva tan real que olvides que eres un hombre imaginando que eres un león.

Y cuando llega el punto en que has caído presa de tu propia imaginación, y te has vuelto un león, y sale de ti un rugido auténtico, de pronto estás transformado. En ese rugido, todo el odio, la ira, el sexo, desaparece, y caes en un silencio profundo que nunca antes has conocido.

En los viejos monasterios tibetanos tienen una habitación especial con muchos espejos. Siempre que alguien está sufriendo por algo como la ira, el odio o los celos, es enviado a esa habitación de los espejos y tiene que permanecer allí hasta que

llegue a un clímax. Y cuando llegue al clímax, todo el monasterio lo sabrá, porque habrá un león auténtico rugiendo allí. Para nosotros, se ha vuelto loco. Todo el monasterio se congregará y acogerá al hombre, que saldrá siendo un hombre totalmente diferente. Puede que tarde tres días, puede que tarde siete días. Se le lleva comida, pero no se le permite salir. Tiene que perseverar imaginando que es un león, hasta que desde las raíces mismas del inconsciente salga el rugido. Todo el cuerpo está implicado, cada una de sus células; cada célula en él ruge, y en ese rugido se expulsa todo. Es la catarsis más profunda posible. Y nunca volverás a ver enfadado a ese hombre, porque el veneno ya no está ahí. Por primera vez, el rostro se volverá humano.

Tu rostro no puede ser humano, porque hay innumerables cosas reprimidas en él. Los celos, el odio, la ira que has reprimido están ahí: capas y más capas están ocultas bajo la piel. Forman tu rostro. Pero pueden sacarse..., simplemente con esta imaginación, esta imaginación dirigida.

En Occidente ahora tienen otra técnica que llaman psicodrama. También ese es uno de los métodos budistas más antiguos: volverse parte de un drama, representarlo tan totalmente que olvidas que simplemente estás actuando. La actuación se convierte en acción, y no eres un actor; te vuelves un ejecutor real en ella. Te cambia.

El tantra dice que si puedes cambiar tus sueños, tu imaginación, si puedes cambiar tu mente y su pauta, la realidad detrás de ella será diferente. Debido a que está profundamente enraizada en la realidad, puedes avanzar por medio de la mente. Estas técnicas son sólo para cambiar la manera y el estilo en que tu mente ha estado comportándose hasta ahora.

94 Siéntete saturado.

Primera técnica: *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia, cósmica.*

Prueba con experimentos simples. Durante siete días prueba un experimento simple, siente tu sangre, tus huesos, tu carne, tu cuerpo, llenos de tristeza, cada célula del cuerpo está triste; te rodea la noche oscura; muy pesado, deprimido; ni un sólo rayo de

luz; ninguna esperanza, pesaroso, como si te fueras a morir. La vida no está latiendo en ti; estás simplemente esperando la muerte. Es como si la muerte ya se hubiese asentado, o estuviera asentándose. Durante siete días, contempla la sensación de que la muerte ha entrado por todo el cuerpo; ha penetrado hasta lo hondo de los huesos, hasta la misma médula. Sigue pensando de esta manera; no alteres este estado de ánimo. Y luego, después de siete días, ve cómo te sientes.

Serás un peso muerto. Todo sentimiento habrá desaparecido, no sentirás el cuerpo vivo. ¿Y qué has hecho? Has comido, has hecho todo igual que siempre lo has hecho; el único cambio ha estado en la imaginación: hay una nueva pauta de imaginación en torno a ti.

Si lo consigues... Lo conseguirás. En realidad, ya lo has conseguido; lo estás haciendo, eres un experto en hacerla, sin saberlo. Por eso digo que empieces con la tristeza. Si digo que estés lleno de dicha, será muy difícil. No puedes concebirlo. Pero si puedes hacerlo con la tristeza, entonces tomarás consciencia de que si puede sucederte la tristeza, ¿por qué no la felicidad? Si puedes crear una atmósfera triste en torno a ti y volverte una cosa muerta en ella, entonces ¿por qué no vas a poder crear una atmósfera viva en torno a ti y estar vivo, bailando? Lo otro se vuelve concebible.

En segundo lugar, tomarás consciencia de que toda la tristeza que has estado padeciendo no era real. Tú la creaste, tú fuiste el autor; sin saberlo, has estado haciendo esto. Parece difícil de creer que tu tristeza es tu imaginación, porque entonces toda la responsabilidad recae sobre ti. Entonces nadie más es responsable, entonces no puedes echárselo encima a Dios, al destino, a los demás, a la sociedad, a tu mujer, a tu marido... No puedes echárselo encima a nada. Tú eres el creador, y todo lo que te está sucediendo, lo estás creando tú.

Pruébalo durante siete días. Y entonces, te digo, no volverás a estar triste nunca más..., porque habrás conocido la clave.

Luego, durante siete días intenta estar en una corriente de dicha flotando en ella, cada respiración dándote éxtasis. Siéntelo. Empieza con la tristeza durante siete días y luego durante siete días vete a lo contrario. Y cuando vayas a lo opuesto, lo sentirás mejor, porque habrá un contraste.

Sólo entonces puedes probar este experimento, porque es más profundo que la felicidad. La tristeza es la superficie, la felicidad es el medio, y esto es el centro ultimo, el centro más íntimo, la esencia cósmica. *Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica,* con la vida eterna, con la energía divina, con la esencia cósmica. Pero no empieces con ello directamente, porque entonces no podrás tocarlo. Empieza con la tristeza, luego vete a la felicidad, y luego prueba el origen, el origen mismo de la vida: la esencia cósmica. Y siéntete lleno de ella.

Al principio tomarás consciencia una y otra vez de que simplemente lo estás imaginando, pero no pares. Incluso la imaginación es buena. Incluso que puedas imaginar algo que vale la pena es bueno. Estás imaginando, y en la imaginación misma estás cambiando. Eres tú quien está imaginando. Sigue imaginando, y con el tiempo te olvidarás completamente de que estás imaginándolo, se habrá hecho realidad.

Uno de los libros más insignes que han sido escritos es la Escritura budista *Lankavafara Sutra.* Buda le dice una y otra vez a su discípulo Mahamati, le sigue diciendo una y otra vez: «Mahamati, esto es sólo mente. El infierno es mente. El cielo es mente. El mundo es mente. La iluminación es mente.»

Mahamati pregunta una y otra vez: «¿Sólo mente? ¿Sólo mente? ¿Incluso el *nirvana,* la iluminación, sólo mente?»

Y Buda dice: «Sólo mente, Mahamati.»

Cuando comprendes que todo es sólo mente, estás liberado. Entonces no hay ninguna atadura, entonces no hay ningún deseo. En *Lankavafara Sutra,* Buda dice que el mundo entero es como un mundo mágico, una ciudad de Gandharva, como si un mago hubiese creado un mundo. Todo parece existir, pero es sólo debido a la forma del pensamiento.

Pero no empieces con la realidad externa; eso está demasiado lejos. Eso también es mente, pero está muy lejos de ti. Empieza con lo muy cercano, tus propios estados de ánimo, y tendrás dominio sobre ellos si puedes sentir y saber que son tu propia creación.

Siempre que empiezas a pensar acerca de la tristeza, te pones triste, y te vuelves receptivo a toda la tristeza que te rodea. Entonces todo el mundo te ayuda a estar triste. Todo el

mundo te ayuda, el mundo entero está siempre listo para ayudarte, independientemente de lo que hagas. Cuando quieres estar triste, el mundo entero es servicial, cooperativo. Te has vuelto receptivo. En realidad, entras en una cierta longitud de onda en la que sólo puede recibirse tristeza. De modo que incluso si alguien viene a animarte, te pondrá más triste. No te parecerá afectuoso, no te parecerá comprensivo; sentirás que te está insultando, porque estás muy triste y está intentando animarte. Piensas que tu tristeza es superficial. Que no te está tomando en serio.

Y cuando estás listo para ser feliz, te sitúas en una longitud de onda diferente. Ahora estás armonizado con toda la felicidad que puede proporcionar este mundo, ahora empiezan a salir flores por todas partes, ahora todos los sonidos y los ruidos se vuelven musicales..., y no ha sucedido nada. El mundo entero sigue igual, pero tú eres diferente. Tienes una manera diferente de mirar, una actitud diferente, una perspectiva diferente; a través de esa perspectiva, llega a ti un mundo diferente.

Pero empieza con la tristeza, porque eres un experto en eso. Estuve leyendo una frase de algún antiguo místico Hassida; me gustó muchísimo. Dice que hay ciertas personas que, si toda su vida se vuelve un camino de rosas, no estarán contentas hasta que se vuelvan alérgicas a las rosas. Las rosas no pueden hacerles felices a menos que se vuelvan alérgicas a ellas. Las rosas no pueden hacerles felices; sólo cuando tengan alguna alergia empezarán a sentirse vivas. Sólo están sintonizadas con la tristeza, con la enfermedad, con el malestar; no pueden ser conscientes de nada más. Siguen encontrando tristeza. Son buscadores de lo malo, algo malo, algo triste, deprimido, oscuro. Se orientan a la muerte.

He conocido a cientos y cientos de personas profundamente, íntimamente, estrechamente. Cuando empiezan a hablar de su tristeza, tengo que estar serio; de lo contrario no les parecerá que soy comprensivo, no se sentirán bien. Y no volverán a recurrir a mí. Tengo que estar triste con su tristeza y serio con su seriedad para ayudar a sacarlas de ello..., y es su propia creación, y están haciendo todo tipo de esfuerzos para crearlas. Y si intento sacarlas, crean todo tipo de barreras; no intencionadamente, por supuesto, porque nadie lo hace intencionadamente.

Esto es lo que los Upanishads llaman ignorancia. Sin saberlo, sigues perturbando tu propia vida, sigues creando más problemas y ansiedades, y no importa lo que suceda; dará lo mismo, porque tienes una pauta..., no importa lo que suceda. Hay personas que vienen a mí y dicen: «Estamos solas.» De modo que son desdichadas. Y al momento siguiente viene alguien y dice que no puede encontrar un sitio en el que estar sólos, así que es desdichado. Luego hay personas que tienen demasiado trabajo en su mente, así que son desdichadas, y hay personas que no tienen trabajo, así que son desdichadas. Una persona que está casada es desdichada; una persona que no está casada es desdichada. Parece que al hombre le resulta imposible ser feliz. Eso es a lo que me refiero cuando digo que sois expertos...; eres muy eficiente encontrando maneras y medios para ser desdichado. Y siempre lo logras.

Empieza con la tristeza, y durante siete días se completamente desdichado por primera vez. Eso te transformará totalmente, porque una vez que sepas que puedes ser desdichado conscientemente, serás consciente cada vez que te sientas desdichado. Entonces sabrás lo que estás haciendo, lo estás haciendo tú. Y si puedes ser feliz por tu propia mente, entonces ¿por qué no vas a poder ser feliz? No hay diferencia; la pauta es la misma. Y entonces puedes probar esto.

Siente tu substancia, huesos, carne, sangre, saturados con la esencia cósmica. Siente que lo divino está fluyendo por ti; tú no existes, sino que lo divino existe en ti, Dios existe en ti. Cuando sientes hambre, él siente hambre, entonces, darle alimento al cuerpo se convierte en adoración. Cuando sientas sed, él siente sed, lo cósmico en ti. Cuando sientes sueño, él siente sueño, quiere descanso, relajación. Cuando eres joven, él es joven en ti. Cuando le enamoras, él se enamora. Satúrate con él, y estate *totalmente* saturado con él. No hagas ninguna distinción. Bueno o malo, lo que está sucediendo le está sucediendo a él. Simplemente retírate; ya no estás ahí, sólo está él. De modo que, bueno o malo, infierno o cielo, todo lo que sucede le sucede a él. Toda la responsabilidad recae sobre él y tú ya no existes. Ese «ya no existir» que puede traerte esta técnica es lo supremo en la religión.

Pero tienes que estar saturado con ello. Y no conoces ninguna

saturación, no sientes que tu cuerpo es poroso, no sientes que en tu cuerpo está fluyendo una energía vital. Te consideras algo sólido, muerto, cerrado. La vida sólo puede suceder cuando eres vulnerable, abierto, no cerrado. La vida se mueve por ti, y todo lo que sucede le está sucediendo a la energía vital, no a ti; tú eres sólo un fragmento. Y todos los lindes que has creado en torno a ti son falsos, no son reales.

No puedes existir solo. Si estás solo en la Tierra, ¿cómo vas a existir? No puedes existir solo. No puedes existir sin las estrellas. Eddington dice en alguna parte que toda la existencia es como una tela de araña; toda la existencia es una tela de araña. Si tocas la telaraña en cualquier parte, toda ella vibra; si tocas la existencia en cualquier parte, toda ella vibra. *Es* una. Si tocas una flor, has tocado todo el cosmos; si miras a los ojos a tu prójimo, has mirado el cosmos. Como toda la telaraña es una, no puedes tocar cualquier parte sin tocar la totalidad, y ninguna parte puede existir sin la totalidad.

Cuando empieces a percibir esto, el ego desaparecerá. El ego sólo existe cuando consideras una parte como el todo. Cuando haces de una parte el todo, el ego existe. Cuando llegas a conocer la proporción correcta, el ego desaparece. El ego es sólo un malentendido.

¡Y esta técnica, sentirse a uno mismo saturado con lo cósmico, es simplemente maravillosa!

Desde la mañana temprano, cuando sientas que la vida está despertando, cuando sientas que el sueño se ha ido, el primer pensamiento debe ser sobre esta saturación, ahora lo divino está abriéndose, volviendo del sueño, no tú. De modo que los hindúes, que han sido una de las culturas más influyentes del mundo, empiezan su primera respiración con el nombre de Dios. Ahora se ha vuelto una formalidad y lo esencial se ha perdido, pero esto constituía su raíz, que en el momento en que te vuelves alerta por la mañana no debes recordarte a ti mismo, sino recordar lo divino. Lo divino debe pasar a ser lo primero que recuerdes; y lo último, por la noche, cuando te estés durmiendo. Lo divino debe ser recordado; debe ser lo primero y lo último. Y si es realmente lo primero por la mañana y lo último por la noche, estará contigo todo el día, también en el medio.

Debes dormirte saturado con él. Te sorprenderá, porque la

cualidad de tu dormir será diferente. Cuando te estés durmiendo esta noche, por favor, no seas *tú* el que se duerme; deja que se duerma lo divino. Cuando estés preparando la cama, prepárala para lo divino, llega el huésped. Y cuando estés tumbado en la cama, deja que esté lo divino, no tú, trátate a ti mismo como el huésped. Y cuando estés durmiéndote, sigue sintiendo que existe lo divino, que satura cada respiración, que late en la sangre, que palpita en el corazón. Ahora está cansado después de todo un día de trabajo, ahora quiere dormir.

Y por la mañana sentirás que has estado durmiendo de un modo diferente. La cualidad del dormir será cósmica, porque el encuentro sucederá en lo profundo de la fuente.

Cuando te sientes a ti mismo como lo divino, caes al abismo, porque entonces no hay miedo. Si no, incluso por la noche, cuando estás dormido, tienes miedo de caer profundamente en él. Mucha gente padece de insomnio; no debido a ninguna otra tensión, sino porque tienen miedo de dormirse, porque dormir les parece un abismo, algo sin fondo. He conocido a varias personas que tienen miedo.

Un anciano vino a mí y me dijo que no podía dormir porque tenía miedo. Le pregunté: «¿Por qué tiene miedo?»

Él dijo: «Tengo miedo porque si *duermo* realmente, y me muero, no estaré consciente, alerta. Y puedo morir, porque ya soy viejo; y no me gusta la idea de morir mientras *duermo.* Al menos, que esté consciente y alerta de lo que está sucediendo.»

Sigues aferrándote a algo para no dormirte, pero cuando sientes que existe lo divino, has aceptado. Entonces el abismo también es divino. Entonces caes muy profundamente en las mismas fuentes originales de tu ser..., y la cualidad será diferente.

Y cuando te levantes por la mañana sientas que ya no estás dormido, recuerda que se está levantando lo divino. El día entero será diferente.

Y estate saturado -independientemente de lo que hagas o no, deja que lo haga lo divino-; simplemente deja que se haga. Come, duerme, trabaja, pero deja que lo haga lo divino. Sólo entonces puedes estar saturado, puedes hacerte uno con ello. Y una vez que sientes, aunque sea un solo momento -aunque sea un solo momento, digo-, que ha llegado el cenit, que no estás, que lo divino te ha saturado completamente, estás iluminado. En

ese único momento, ese momento intemporal, tomarás consciencia de todo el misterio de la vida. Entonces no hay miedo y entonces no hay muerte. Ahora te has vuelto la vida misma. Sigue y sigue; nunca termina, nunca comienza. Entonces la vida es éxtasis.

Y los conceptos de *moksha,* de cielo y paraíso, son infantiles, porque no son realmente algo geográfico. Son símbolos de este estado supremo de ser, cuando el individuo se ha disuelto en el cosmos o cuando el individuo ha permitido que el cosmos se disuelva en él; cuando los dos se han hecho uno, cuando la mente y la materia; las dos manifestaciones, han vuelto a la fuente original, lo tercero. Toda la búsqueda es por eso. Esa es la única búsqueda, y no estarás satisfecho hasta que *logres* esto. Nada puede substituirlo. Puedes seguir pasando por vidas y más vidas, pero a no ser que se *logre* esto, tu búsqueda seguirá persiguiéndote constantemente. No puedes descansar.

Esta técnica puede ser muy útil y no hay ningún peligro en ella; puedes practicarla sin un maestro. Recuerda esto, todas las técnicas que empiezan con el cuerpo son peligrosas sin un maestro..., porque el cuerpo es un fenómeno muy complejo, muy complejo. Es un mecanismo, y sin alguien que sepa exactamente lo que está sucediendo, es peligroso empezar; puede que perturbes el mecanismo, y entonces será difícil repararlo. Todas las técnicas que empiezan directamente con la mente se basan en la imaginación, y no son peligrosas, porque no se afecta al cuerpo en absoluto. Pueden hacerse sin un maestro; aunque será difícil, porque no tienes ninguna confianza en ti mismo. Un maestro no va a hacer nada realmente, pero se convierte en un agente catalizador. No va a hacer nada -en realidad, no se puede hacer nada-, pero su presencia misma afecta tu seguridad en ti mismo y tu confianza, y eso ayuda. Simplemente con la sensación de que el maestro está ahí, avanzas con confianza. Porque él está presente, no tienes miedo; porque está contigo, puedes entrar en lo desconocido, lo inexplorado. Pero con las técnicas corporales, el maestro es muy necesario, porque el cuerpo es un mecanismo y puedes hacer algo que no pueda remediarse fácilmente. Puedes dañarte a ti mismo.

¡Vino a mí un hombre que hacía *shirshasana,* estar cabeza abajo durante horas. Al principio eso era muy bueno y se sentía

muy relajado y calmado todo el día. Pero luego surgieron problemas, y se alteró mucho cuando la calma desapareció y se acaloró completamente. Casi se volvió loco. Y como pensaba que *shirshasana* le ayudó al principio, y se volvió muy calmado, y se sintió muy sereno; silencioso, relajado, lo hizo más, porque ahora se sentía muy alterado. Pensó que más *shirshasana* le ayudaría..., y, en realidad, *shirshasana* era la causa.

El mecanismo de la mente, el cerebro, sólo necesita que una cierta cantidad de sangre circule por él; si circula menos sangre, estarás en dificultades. Y esto es diferente con cada uno. Depende. Por eso no puedes dormir sin almohadas. Si intentas dormir sin almohadas, no puedes, o dormirás menos porque fluye más sangre a la cabeza. Esas almohadas te ayudan. La cabeza está alta para que fluya menos sangre, y para dormir es necesaria menos sangre. Si fluye más sangre, entonces el cerebro está alerta, no puede relajarse. Si haces demasiado *shirshasana,* puede que pierdas completamente el sueño. Puede que no seas capaz de dormir en absoluto.

Y hay peligros. Se ha registrado que siete días es lo máximo que puedes estar sin dormir; sólo siete días. Después te volverás loco, porque tejidos muy sutiles del cerebro se romperán, y no pueden ser reparados fácilmente. Cuando estás cabeza abajo en *shirshasana,* toda la sangre está bajando a la cabeza. Así es que no he visto a nadie que haga *shirshasana* que sea inteligente en modo alguno. Si una persona hace mucho *shirshasana,* se volverá estúpida, porque se destruirán tejidos muy sutiles del cerebro. Con tanta sangre pasando, los tejidos sutiles no pueden existir.

De manera que tiene que ser decidido por un maestro que sepa cuánto tiempo será útil para ti unos pocos segundos, o varios minutos. Y esto es sólo un ejemplo. Todas las posturas, *asanas,* técnicas corporales hay que hacerlas con un maestro. No hay que hacerlas nunca solo, porque no conoces tu cuerpo. Tu cuerpo es algo tan grande que ni siquiera puedes concebirlo. La pequeña cabeza, tu cabeza, tiene millones de células. Y esos millones de células están interrelacionadas. Los científicos dicen que la interrelación es tan compleja como el universo entero.

Los antiguos iluminados hindúes han dicho que todo el cosmos existe en miniatura en la cabeza. Toda la complejidad del universo está ahí en miniatura. Si puedes comprender toda la

relación de todas las células, has comprendido toda la complejidad del universo. No eres consciente de ninguna célula, y no eres consciente de ninguna relación. Y es bueno que no seas consciente; de lo contrario te volverás loco con semejante guerra en curso. Sólo puede proseguir inconscientemente.

La sangre circula, pero no eres consciente de ello. Hace sólo tres siglos que se descubrió que la sangre circula por el cuerpo. Antes se pensaba que la sangre era estática, que no se movía. La circulación es un concepto muy reciente. Y el hombre ha estado existiendo durante millones de años, pero nadie podía sentir que la sangre estriba circulando. No puedes sentirlo. Mucha velocidad, mucho trabajo está teniendo lugar ahí. Es una gran fábrica, tu cuerpo, y una de las más delicadas. Está constantemente reparándose a sí mismo, renovándose continuamente. Durante setenta años, si no le creas problemas, funcionará como una seda. Hasta el momento no hemos creado ningún mecanismo que pueda mantenerse a sí mismo durante setenta años. De modo que cuando empieces a trabajar de alguna forma con tu cuerpo, recuerda estar cerca de un maestro que sepa de qué está hablando. Si no, no lo hagas.

Pero con la imaginación no hay problema. Es un fenómeno simple. Puedes empezar con ello.

95 Concéntrate en los pechos, o en la raíz del pene.

Segunda técnica: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.*

Unos pocos puntos importantes antes de entrar en esto...

Shiva le está hablando a Parvati, a Devi, su cónyuge, de manera que esta técnica es específicamente para las mujeres. Hay que comprender varias cuestiones. Una, el cuerpo masculino y el cuerpo femenino son similares, pero diferentes en muchísimos aspectos. Y la diferencia es siempre complementaria. Todo lo que es positivo en el cuerpo masculino será negativo en el cuerpo femenino; y todo lo que es positivo en el cuerpo femenino será negativo en el cuerpo masculino. Por eso, cuando se unen en un orgasmo profundo, se vuelven un organismo. Lo positivo se

une a lo negativo, lo negativo se une a lo positivo, y ambos se hacen uno..., un círculo de electricidad. De aquí que haya tanta atracción por el sexo, tanto atractivo. Este atractivo no se debe a que el hombre sea un pecador o inmoral, no es porque el mundo moderno se haya vuelto demasiado licencioso, no es debido a las películas y la literatura obscenas...; está muy hondamente arraigado, es muy cósmico.

La atracción se debe a que tanto lo masculino como lo femenino son dos semicírculos, y hay una tendencia inherente en la existencia a trascender todo lo incompleto y a completarlo. Ésta es una de las leyes supremas: la tendencia a completar. Siempre que sientes que falta algo, sientes que te gustaría rellenarlo, completarlo. La naturaleza aborrece el estado incompleto, cualquier tipo de estado incompleto. El hombre está incompleto, la mujer está incompleta, y sólo pueden tener un momento de estar completos: cuando sus circuitos eléctricos se hacen uno, cuando los dos se disuelven. Por eso, las dos palabras más importantes en todas las lenguas son amor y oración. En el amor te haces uno con un sólo individuo; en la oración te haces uno con todo el cosmos. Y el amor y la oración son similares en lo que respecta a su funcionamiento interno.

El cuerpo masculino y el femenino son similares, pero sus polos positivo y negativo son diferentes. Cuando nace un bebé en el útero de su madre, durante varias semanas. Creo que al menos seis semanas, es neutro: no es ni varón ni hembra. Tiene la tendencia, pero el cuerpo aún está justo en el medio. Luego, después de seis semanas, el cuerpo se volverá masculino o femenino. Si se vuelve femenino, entonces la polaridad de la energía sexual estará cerca de los pechos, el polo positivo, porque la vagina es el polo negativo. Si el bebé es varón, el centro sexual, el pene, será el polo positivo, y también tendrá pechos -tiene todo el mecanismo-, pero son negativos. En el cuerpo femenino existe un equivalente al pene, el clítoris, pero no es funcional. Igual que los pechos masculinos, el clítoris femenino no es funcional, no tiene ninguna función.

Los fisiólogos han estado planteando preguntas con respecto a por qué hay pechos en el cuerpo masculino cuando no parece haber necesidad, porque no van a alimentar a un bebé. ¿Qué necesidad hay de ellos? Son polos negativos. Por eso hay tanta

atracción de la mente masculina hacia los pechos femeninos son electricidad positiva. Tanta poesía, literatura, pintura, escultura, todo, se ocupa de los pechos femeninos. En realidad, parece que el hombre tiene menos interés por el resto del cuerpo femenino, y más interés por los pechos. Y esto no es algo nuevo. Las pinturas primitivas más antiguas, en las cuevas, son de pechos; tan enfáticamente de pechos que todo el cuerpo gira en torno a ellos. Los pechos son básicos.

Esta técnica es para las mujeres, porque su polo eléctrico positivo está en los pechos. En realidad, por lo que respecta a la vagina, es más o menos insensible. Los pechos son las partes más sensibles, y toda la creatividad del cuerpo femenino gira en torno a los pechos.

Es por eso que los hindúes han venido diciendo que a no ser que una mujer sea madre, no está realizada. Lo mismo no es cierto para los hombres nadie dirá que a no ser que un hombre sea padre, no está realizado. Ser padre es accidental. Se puede ser, se puede no ser. No es muy básico, y un hombre puede seguir sin ser padre sin perder nada. Pero una mujer perderá algo, porque toda su creatividad, todo su funcionamiento, llega sólo cuando es madre. Cuando sus pechos se vuelven el centro de su ser, ella se vuelve total. Y no puede ir a los pechos a menos que los llame un bebé. De modo que los hombres se casan con las mujeres para tener una esposa, y las mujeres se casan con los hombres para ser madres, no para tener un marido. Su único interés básico es tener un hijo que despierte su feminidad. De manera que, en realidad, los maridos siempre tienen miedo, porque en cuanto nace el niño, ellos pasan a la periferia del interés de la mujer el niño se vuelve el centro. De modo que los padres siempre se sienten celosos, porque los niños se interponen, y ahora la mujer está más interesada en los niños que en el padre de los niños. Él se ha vuelto una existencia periférica, necesaria para la supervivencia, pero no esencial. Ahora se ha satisfecho la necesidad básica.

En Occidente hay ahora una tendencia, una moda, de no alimentar a los niños directamente con los pechos. Esto es muy peligroso, porque significa que la mujer no irá al centro creativo de su ser. Cuando un hombre ama a una mujer, puede amar sus pechos, los amará, pero no puede llamarlos «mamá». Sólo un

niño pequeño puede llamarlos «mamá». O si el amor es muy profundo -tan profundo que el marido se vuelve como un niño-, entonces es posible. Entonces la mujer se olvida completamente de que es sólo un cónyuge y se vuelve una madre para su amante. Entonces no habrá necesidad de un niño; ella puede volverse una madre y el centro del ser puede suceder junto a los pechos.

Esta técnica dice: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.* Toda la creatividad de la existencia femenina está enraizada en la maternidad. Por eso las mujeres no están interesadas en ningún otro tipo de creatividad. El hombre es un creador; la mujer no es una creadora. Ella no ha pintado, ella no ha creado gran poesía, no ha escrito grandes libros, no ha creado grandes religiones; ella no ha hecho nada, realmente. Pero el hombre sigue creando, está loco. Sigue inventando, creando, haciendo, construyendo. El tantra dice que esto se debe a que el hombre no es un creador, por naturaleza permanece insatisfecho, tenso. Quiere ser madre, quiere ser un creador, así que crea poesía, crea libros, crea muchas cosas: «dará a luz» muchas cosas. Pero una mujer está a gusto. Si puede ser madre realmente, está realizada; no está interesada. Es sólo cuando una mujer no puede ser madre, no puede amar, no puede llegar realmente al cenit de su creatividad, que empezará a pensar en hacer otra cosa. De modo que, básicamente, las mujeres no creativas se volverán creadoras -poetisas y pintoras-, pero siempre serán de segunda categoría; no pueden ser de primera categoría. Les es tan imposible ser creadoras de pinturas y poesía, y otras cosas, como le es imposible al hombre crear un niño. Él no puede ser madre; eso es biológicamente imposible, y él siente el vacío. Para llenar el vacío, sigue haciendo muchas cosas; pero incluso un gran creador sigue sin estar tan realizado, o sólo muy raramente, como lo está una mujer si realmente es una madre.

Un buda está realizado porque se ha creado a sí mismo. Ha renacido, se ha dado a luz a sí mismo, es un hombre nuevo; ahora es tanto su padre como su madre. Puede sentirse realizado.

Una mujer puede sentirse realizada más fácilmente. Su creatividad está en torno a sus pechos. Por eso, en todo el

mundo, las mujeres se ocupan mucho de sus pechos es como si toda su existencia estuviera concentrada allí. Siempre están alerta con respecto a sus pechos: ocultándolos o exhibiéndolos, pero siempre pendientes de ellos. Los pechos son su parte más secreta, su tesoro, su centro de ser..., de ser madre, de ser una creadora.

Shiva dice: *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.* Concéntrate en los pechos, hazte una con ellos, olvida el resto del cuerpo. Lleva toda tu consciencia a los pechos y te sucederán muchos fenómenos. Si puedes hacer esto, si puedes concentrarte totalmente junto a los pechos, todo el cuerpo perderá peso, y te envolverá una dulzura profunda, muy dulce. Latirá en torno a ti, dentro de ti, encima, debajo, en todas partes... una profunda sensación de dulzura.

En realidad, todas las técnicas han sido desarrolladas más o menos por el hombre, de modo que siempre dan centros que les resultan más fáciles de seguir a los hombres. Que yo sepa, sólo Shiva ha dado algunas técnicas que son básicamente para las mujeres. Un hombre no puede hacer esto. En realidad, si un hombre trata de concentrarse junto a los pechos, se pondrá muy nervioso. Pruébala. Aun en cinco minutos empezarás a sudar y te pondrás muy nervioso, porque los pechos masculinos son negativos, te darán negatividad. Te sentirás nervioso, incómodo, te parecerá que algo va mal en el cuerpo, te sentirás enfermo.

Pero los pechos femeninos son positivos. Si las mujeres se concentran junto a sus pechos, se sentirán muy felices, muy dichosas; una dulzura se extenderá por todo su ser y su cuerpo perderá pesadez. Se sentirán ligeras, como si pudiesen volar. Y con esta concentración cambiarán muchas cosas; te volverás más maternal. Puede que no seas madre, pero te volverás más maternal. Tus relaciones con todo el mundo serán más maternales; habrá más compasión, más amor. Pero esta concentración junto a los pechos debería hacerse muy relajadamente, no de manera tensa. Si te pones tensa, habrá una división entre tú y los pechos. Relájate y disuélvete en ellos, y siente que ya no existes; que sólo existen los pechos.

Si un hombre tiene que hacer lo mismo, tendrá que hacerlo con el centro sexual, no con los pechos. De aquí la importancia

del primer *chakra* en todos los yogas de *kundalini.* Él tiene que concentrarse justo en la raíz del pene, él tiene ahí la creatividad; él es positivo ahí. Y recuerda esto siempre, nunca te concentres en algo negativo, porque con lo negativo vendrá todo lo negativo. Con lo positivo, vendrá todo lo positivo.

Cuando los dos polos del hombre y la mujer se unen, lo negativo está en la parte de arriba del hombre, y lo positivo en la parte de abajo; y lo negativo está en la parte de abajo de la mujer, y lo positivo en la parte de arriba. Estos dos polos de lo positivo y lo negativo se unen y se crea un círculo. Ese círculo está lleno de dicha, pero no es corriente. En los actos sexuales corrientes, el círculo no sucede; por eso te sientes tan atraído por el sexo y también tan repelido. Lo buscas mucho, lo necesitas mucho, lo pides mucho, pero cuando se te da, cuando está ahí, sientes frustración, no sucede nada. Sólo es posible cuando ambos cuerpos están muy relajados y muy abiertos al otro sin ningún miedo, sin ninguna resistencia. Entonces la relajación es tan completa que las electricidades pueden fusionarse y unirse y volverse un círculo.

Entonces hay un fenómeno muy extraño... El tantra lo ha registrado, pero puede que no lo hayas oído. Este fenómeno es muy extraño. Cuando dos amantes se unen realmente y se vuelven un círculo, sucede una oscilación. Por un momento, el amante se vuelve la amada, y la amada se vuelve el amante, y en el momento siguiente, el amante vuelve a ser el amante, y la amada vuelve a ser, la amada. Lo masculino se vuelve lo femenino por un momento; entonces lo femenino se vuelve lo masculino por un momento..., porque la energía se está moviendo, y se ha vuelto un círculo. De modo que sucederá que el hombre será activo durante unos minutos, y luego se relajará y la mujer se volverá activa. Eso significa que ahora la energía masculina ha pasado al cuerpo femenino, y ella actuará, mientras que él permanecerá pasivo. Y esto continuará. Normalmente, sois hombre y mujer; en el amor profundo, en el orgasmo profundo, sucederá que por algunos momentos el hombre se volverá mujer, y la mujer se volverá hombre. Se sentirá, se reconocerá y se sentirá absolutamente que la pasividad cambia.

En la vida hay ritmo; hay ritmo en todo. Cuando respiras, la respiración entra; entonces, durante unos segundos se detiene,

no hay movimiento.

Entonces vuelve a moverse, sale; y de nuevo hay un alto, un intervalo, ningún movimiento. Movimiento, no movimiento, movimiento. Cuando late el corazón, hay un latido, un alto, otro latido, un alto. El latido significa los masculino; el intervalo sin latido significa lo femenino.

La vida es ritmo. Cuando dos personas se unen, hombre y mujer, se forma un círculo, habrá intervalos para ambos. Serás una mujer y de pronto habrá un intervalo y ya no eres una mujer; te has vuelto un hombre. Serás hombre y mujer y hombre. Cuando se perciben estos intervalos, podéis sentir que habéis logrado un círculo. Este círculo se representa en el símbolo de Shiva, el *shivalinga.* Este círculo está representado por el *yoni* de Devi y *el linga* de Shiva. Es un círculo. Es uno de los fenómenos culminantes de dos altas energías uniéndose.

Esta técnica será buena. *Siente las sutiles cualidades de la creatividad permeando tus pechos y asumiendo delicadas configuraciones.* Simplemente relájate, entra en los pechos, deja que los pechos se vuelvan todo tu ser. Deja que el cuerpo entero sea tan sólo una situación para que existan los pechos; tu cuerpo se ha vuelto secundario, tan sólo un trasfondo, y se pone el énfasis en los pechos, y te estás relajando totalmente en ellos, entrando en ellos. Entonces surgirá tu creatividad. La creatividad femenina surge sólo cuando los pechos se vuelven activos. Fúndete en ellos y percibirás que surge la creatividad.

¿Qué significa cuando surge la creatividad?

Tendrás muchas visiones en torno a ti. Buda y Mahavira dijeron en sus vidas pasadas que, cuando nacieran, sus madres tendrían ciertas visiones, ciertos sueños. Debido a esos sueños, se pudo predecir que iba a nacer un buda. Habrá dieciséis visiones consecutivas.

He estado experimentando con esto. Si una mujer se funde realmente en sus pechos, tendrá ciertas visiones en una determinada secuencia. Empezará a ver ciertas cosas. Las secuencias serán diferentes para diferentes mujeres, pero te diré unas pocas. Una, habrá figuras, figuras humanas, y si la mujer va a dar a luz, entonces aparecerá la figura del hijo. Si ha habido una fusión total en los pechos, entonces la mujer puede ver qué tipo de hijo va a nacer de ella. Aparecerá la figura, y luego será

más clara. Si no va a ser madre pronto o si no está embarazada, entonces habrá en torno a ella fragancias, perfumes muy desconocidos. Los pechos pueden volverse fuentes de perfumes muy delicados que no son de este mundo, que no pueden crearse químicamente; se oirán sonidos, sonidos armoniosos; todas las esferas de la creatividad pueden aparecer en nuevas y muy diversas configuraciones. Todo lo que les ha sucedido a los grandes pintores y poetas le sucederá a la mujer si puede fundirse en sus pechos.

Y esto será tan real que cambiará toda su personalidad; se volverá diferente. Y si sigue con estas visiones, con el tiempo cesarán, y llegará un momento en que sucederá la nada, el vacío, la vacuidad: sucederá *shunyata.* Este *shunyata* es la más elevada de las meditaciones.

Así que recuerda esto, si eres una mujer, no te concentres en el tercer ojo. Será mejor para ti que te concentres junto a los pechos, en los pechos, justo en los dos pezones de los pechos.

Concéntrate ahí. Y lo segundo: no te concentres en un pecho; concéntrate en ambos simultáneamente. Si te concentras en uno, tu cuerpo se desestabilizará inmediatamente. Incluso es posible que se produzca la parálisis si te concentras sólo en uno. Así que concéntrate en ambos simultáneamente, fúndete en ellos, y lo que suceda, deja que suceda.

Simplemente sigue observando y no te apegues a ningún ritmo, porque los ritmos serán muy bellos, celestiales. No te apegues. Sigue observándolos y se un testigo. Llegará un momento en que empezarán a desaparecer; y cuando sucede *Shunyata,* la nada, cuando sólo queda el espacio, sólo espacio, y los pechos han desaparecido, entonces estás bajo el árbol *bodhi.*

Capítulo 68

La Energía se Deleita Jugando

Preguntas

¿No *es la imaginación también deseo?*

Ayer dijiste que la mente es *realidad...*

¿Por qué enfatizas en cambiar el centro?

¿Por qué técnicas diferentes para los hombres y para las mujeres?

Primera pregunta:

Se ha dicho que ningún deseo, ya sea mundano o religioso, puede conducir a la libertad. Pero una imaginación positiva de la felicidad y la dicha también es un tipo de deseo. ¿No es cierto, entonces, que también la imaginación es deseo y, por lo tanto, crea tensiones?

La imaginación no es deseo. La imaginación es sólo un juego. El deseo es algo totalmente diferente. Puedes besar tu imaginación en el deseo, puedes proyectar tu imaginación mediante el deseo...; entonces será una atadura. Si simplemente juegas con la imaginación sin ningún deseo..., no para llegar a ninguna parte, no para conseguir algo con ello, sino sólo como un juego, entonces no hay deseo y no hay atadura. Estas técnicas de imaginación sólo pueden ser útiles si estás jugando con ellas. Si te pones serio, pierdes la oportunidad.

Pero la pregunta es relevante, porque, en realidad, no puedes concebir nada que puedas hacer sin deseo. Incluso si estás jugando, juegas sólo para llegar a alguna parte, para conseguir algo, para ganar. Si no hay nada en el futuro, perderás el interés. Dirás: «Entonces, ¿por qué? Entonces, por qué jugar en absoluto?

Estamos tan orientados a un fin que lo convertimos todo en un medio. Esto hay que recordarlo, la meditación es el juego supremo; no es un medio para alcanzar nada, no es un medio para alcanzar la iluminación. La iluminación sucede en ella, pero no es un medio para alcanzarla. No es un medio para alcanzar la libertad suprema. La libertad suprema sucede en ella, pero no es un medio para alcanzarla. No puedes usarla como una causa para producir un efecto. Ésta ha sido una de las cosas más enigmáticas, a través de los siglos, los que han sabido siguen insistiendo en la meditación por la meditación misma. No desees conseguir nada con ella, disfrútala en sí misma, no te salgas de ella..., y la consecuencia será la iluminación. Recuerda, la

consecuencia..., no el efecto. La meditación no es una causa, pero si estás en meditación profunda, sucede la iluminación. En realidad, estar en meditación profunda es la iluminación.

Pero la mente dice siempre que lo conviertas todo en trabajo. Dice: «Haz algo porque; éste será el beneficio que obtendrás de ello.» Imaginario o real, la mente necesita algo a lo que agarrarse, a lo que proyectarse. Sólo entonces puede aplicarse. Así es como funciona la mente, funciona en el presente para el futuro. Puede que el futuro sea ilusorio, puede que nunca suceda, pero si la mente puede tener puesta la esperanza en el futuro, entonces puede funcionar. A esto es a lo que se llama deseo: hacer algo en el presente para el futuro. El fin siempre está en alguna otra parte; los medios están aquí, pero el fin está en alguna otra parte. Esta división del fin y los medios, esta brecha, es el deseo. Si estás jugando, no hay deseo, porque el fin está aquí y los medios también están aquí. Mientras estás jugando no hay futuro; simplemente estás tan fundido en ello que el futuro desaparece.

Mira a los niños jugando. Miras sus rostros, sus ojos. Ahora están en la eternidad. Son felices porque están jugando. La felicidad no resultará como un fin; está aquí ahora mismo. Momento a momento, son felices, no es que algo estupendo vaya a suceder después; ya está sucediendo. Están en la eternidad. Pero sus mentes aún no están desarrolladas. Las forzaremos a desarrollarse porque este juego no será útil en el mundo. Tendrán que aprender a trabajar. Tendrán que dividir el fin y los medios. Tendrán que crear una brecha entre este momento y el futuro, y les enseñaremos a sacrificar el presente por el futuro. Así es como funciona el mundo, como funciona el mercado, como funciona el deseo. El deseo lo vuelve todo utilitario.

En la meditación te volverás un niño de nuevo, jugando, sin ninguna idea de futuro, disfrutando este mismo momento, disfrutando el acto en sí mismo, intrínsecamente. Entonces la imaginación no es deseo. Entonces puedes jugar con ella, y es una de las cosas más bellas posibles. Y este jugar, este estar en el momento, totalmente absorto, es la iluminación. En el momento en que sucede, estás transformado.

De modo que la iluminación nunca está en el futuro, siempre está en el presente; y no es un trabajo que hay que hacer, sino

un juego que hay que jugar.

Ese es el significado del concepto hindú de *leela.* Dios está jugando; no está enfrascado en un trabajo. Este mundo no es utilitario, sino sólo un juego de energía. La energía se deleita jugando; se divide a sí misma y luego juega al escondite. De modo que, en realidad, los iluminados hindúes nunca han dicho que Dios es el creador, sino que Dios es el jugador..., porque la palabra misma «creador» lleva consigo mucha seriedad, como si hubiera algún fin y algo que conseguir. ¿Dios creando el mundo?

Esto es absurdo, porque significa que falta algo, de manera que Dios está creando el mundo para conseguir algo. O significa que hay un futuro, de modo que Dios también vive deseando.

Los jainas y los budistas no pudieron comprender el concepto hindú de *leela,* así que negaron completamente a Dios, porque si Dios crea el mundo, entonces desea. De modo que los jainas y los budistas dicen que si Dios desea, entonces Dios forma parte del mundo; él mismo no es libre, él mismo no está liberado. Así es que negaron completamente el concepto de Dios, porque dicen que Dios significa uno que está más allá del deseo. Y dicen que Mahavira es un dios, está más allá del deseo, pero Brahma no es un dios porque crea el mundo, desea el mundo. No pudieron entender el concepto de *leela.*

El concepto de *leela* es totalmente diferente del concepto de la creación. Dios está simplemente jugando y no puedes preguntar «¿Por qué?», porque un juego no tiene que responder a ningún «¿Por qué?». Si los niños están jugando y preguntas: «¿Por qué estáis jugando?», dirán: «Estamos jugando, así que estamos jugando.» Jugar es bueno en sí mismo, la energía está moviéndose; está desbordándose la energía abundante.

Cuanto mayor te haces, menos juegas. ¿Por qué? Porque ahora tu energía no es tan desbordante. Ahora te has vuelto económico. Ahora sabes que tienes una cierta cantidad de energía y has de canalizar esa energía para trabajar, para conseguir algo. Los niños están simplemente rebosantes. Disponen de tanta energía que tienen que jugar. El juego es sólo energía desbordante, energía excesiva moviéndose. Entonces disfrutan el momento mismo. Un niño está saltando, corriendo, pero no para alcanzar alguna meta. Correr es en sí mismo una bella experiencia de energía vital, una experiencia de vitalidad, una

experiencia de estar vivo, de rebosar tan abundantemente que puedes expulsar la energía sin ninguna mente económica detrás de ello.

Dios significa energía absoluta, energía infinita. Dios no puede ser económico. Tiene tanta, infinitamente tanta, que sólo puede jugar. Y este juego sigue y sigue, no tiene fin. No puede tenerlo, porque la energía es infinita. Y no puedes preguntar «¿Por qué?». La energía se mueve, no tiene ningún «porqué». Si Dios creó el mundo puedes preguntar: «¿Por qué? ¿Por qué has creado el mundo?» Pero si simplemente está jugando, no puedes preguntar «¿Por qué?»

Cuando te conviertes en un jugador, te vuelves divino. Si eres un trabajador, eres humano; si eres un jugador, te has vuelto divino. Entonces participas en el juego. Por eso hemos llamado a Krishna el *avatara* absoluto. No hemos llamado a Rama el *avatara* absoluto; le llamamos un *avatara* parcial, una llegada parcial de lo divino al mundo. Pero de Krishna decimos que es una llegada absoluta. La diferencia es que Rama es serio. Aún es utilitario, está orientado a un fin, esto está bien y eso esta mal. Lo bueno y lo malo sólo existen en el trabajo, se debería hacer esto y no se debería hacer eso, esto es bueno y eso es malo. Para Krishna todo se ha vuelto un juego, de modo que todo es arbitrario, tan sólo reglas del juego.

Si sigues las reglas, si sigues sabiendo que esto es un juego y que hay que seguir las reglas, eso es bueno. Si no las sigues, no hay nada de malo en ello; en realidad, estás jugando el juego contrario, el de no seguir. Si obedeces, sigues el juego de la obediencia; si no obedeces, sigues el juego de la desobediencia, el juego de la rebelión. Pero no hay nada malo. A lo que quieras jugar, es tu elección. Y si no te lo tomas en serio y eres feliz, independientemente de lo que hagas, estás iluminado.

Hay reglas porque un juego hay que jugarlo con otros. Si estás jugando solo, no surge la cuestión de las reglas; entonces puedes cambiar tus reglas cuando quieras. Pero como estás jugando con otros, hay que seguir ciertas reglas para poder jugar con ellos. No hay ninguna otra razón detrás de ello. La moralidad es una regla, el amor es una regla, la sociedad es sólo una regla..., reglas acordadas, vamos a jugar a algo, de modo que las acordaremos. Si no quieres observar las reglas, entonces puedes

ser rebelde, pero no te lo tomes en serio. Entonces juega al juego de ser rebelde. Y si alguien te mata, te asesina, o te sacrifica, sabes que estabas jugando al juego de ser un líder rebelde, así es que te han matado. No hay ninguna condena. No estabas a favor de las reglas establecidas, de modo que las reglas establecidas estaban contra ti; está bien. Entonces no hay nada malo, y no tienes que quejarte.

Una vez que tomas consciencia de que el concepto del trabajo, la utilidad, llegar a alguna parte, la meta, es la esclavitud, eso no significa que dejas de jugar el juego en el mercado. Sigues jugando, pero sabes que esto es un juego. Eso no significa que te divorcias de tu mujer; sigues jugando al juego del matrimonio. Pero ten muy claro que es un juego. No te lo tomes en serio. Y si quieres jugar al juego del divorcio, puedes jugar a eso, pero, recuerda, no te lo tomes en serio. Divorcio o matrimonio..., éstos son juegos alternativos; ser mundano o hacerse sannyasin..., éstos son juegos alternativos. Pero no te los tomes en serio. Se risueño, festivo. Y elijas lo que elijas, puedes jugar; independientemente de cuáles sean las consecuencias, les darás la bienvenida, porque no te las tomas en serio.

Una vez que esto profundice en tu consciencia -y profundizará si empiezas a jugar con la meditación-, será un buen comienzo. Porque en la meditación tú eres el único jugador; por eso puede ser un buen comienzo, el comienzo adecuado. Estás jugando solo, de modo que puedes olvidarte de la sociedad, y la sociedad no vendrá a interferir. Es un juego a solas, la meditación, un juego a solas. Lo juegas solo.

De modo que puedes jugar a lo que quieras, pero olvídate de los fines. Si hay fines; también has convertido la meditación en un trabajo. Simplemente juega, disfrútala, ámala. Es bella en sí misma. No hay necesidad de ningún otro fin para embellecerla.

La gente viene a mí y me dice: «Estamos disfrutando de la meditación, pero dinos qué va a suceder. ¿Cuál será el resultado final?»

Les digo: «Éste *es* el resultado final, que estás disfrutando. ¡Disfrútala más!»

Pero siguen insistiendo: «Dinos algo sobre ello. ¿Cuál será el resultado final? ¿Dónde llegaremos?» No les interesa en absoluto dónde están; lo que les interesa siempre es adónde llegarán. La

mente no puede existir en el presente, así que sigue dándote excusas para entrar en el futuro. Esas excusas son los deseos. De manera que si deseas ser un dios, ser un buda, tu meditación será un tipo de deseo, y entonces no será meditación. Si no deseas nada, si simplemente disfrutas estando aquí, celebras estar vivo, disfrutas la energía interna jugando en la imaginación, en visiones, en el vacío, independientemente de lo que elijas, y eres totalmente uno con este momento de deleite, entonces es meditación. Entonces no hay deseo, y sin deseo el mundo cesa. Con una mente que no desea, una mente juguetona, has entrado. Ya estás ahí.

Pero hay que machacar esto en tu mente una y otra vez, porque tu mente es un transformador. Lo transforma todo en un deseo; todo; puede transformar incluso el no-deseo en un deseo. La gente viene a mí y dice: «¿Cómo se consigue el estado de no-deseo? ¿Cómo conseguir el estado de no deseo?» Ahora éste se ha vuelto el deseo. Tu mente tiene un mecanismo transformante: todo lo que pongas en ella saldrá como un deseo.

Estate alerta y deléitate tanto en los momentos, que no quede energía para irse al futuro. Entonces, cualquier día, en cualquier momento, te sucederá que, de pronto, toda la oscuridad cae; de pronto, todo lo que es una carga desaparece; de pronto, estás liberado. Pero el énfasis debería recaer cada vez más en el juego, el presente, aquí y ahora; y cada vez menos en el futuro.

Segunda pregunta:

Ayer dijiste que la mente es realidad, el sueño es realidad. Entonces, ¿por qué los gurús como tú os tomáis la molestia de enseñarnos que la mente es la única barrera, que la mente es el único obstáculo?

Los gurús y los discípulos son fenómenos de la mente. Hay gurús porque tu mente necesita gurús. Tú los creas. Hay maestros porque quieres que te enseñen. Tú los necesitas.

Es un juego. Cuando digo que el matrimonio es un juego, no pienses que no diría que un gurú y unos discípulos conforman un juego. Es un juego. Algunas personas lo disfrutan, así que lo juegan. Si lo disfrutas, juégalo profundamente; si no lo disfrutas,

olvídalo. Pero éste es uno de los juegos más hermosos. Va aún más hondo que el matrimonio.

Es uno de los juegos más hermosos, más refinados; y sólo cuando una cultura alcanza el cenit, se desarrolla este juego, nunca antes. De modo que, en realidad, el juego sólo se ha desarrollado en India. El juego del gurú y el discípulo fue creado aquí. Occidente lo está descubriendo ahora por vez primera, porque ahora Occidente está llegando a un cenit. Este juego es el más lujoso. No es corriente, de modo que sólo puede jugarlo la gente que se lo puede permitir. Y si sabes que éste es un juego muy hermoso y lo disfrutas, puedes jugarlo. Pero no te lo tomes en serio. Y se puede perdonar a los discípulos si son serios, pero cuando los maestros son serios, es ridículo. No se puede perdonar si ni siquiera son conscientes de que esto es un juego.

En la realidad, todos los juegos desaparecen, pero para la mente los juegos existen. Con esto no estoy diciendo que deberías dejar de jugar; tan sólo estoy diciendo que deberías tomar consciencia de que esto es sólo un juego, y entonces, si lo disfrutas, sigue jugándolo. Si no lo disfrutas, entonces para. Una vez que caes en la cuenta de que todo en la vida, toda relación, es un tipo de juego, ya *eres* libre, porque sólo estás atado debido a la seriedad. Estás atado porque piensas que todo es muy serio. Nada es tan serio. Pero es difícil concebir toda esta vida como un juego.

¿Por qué es tan difícil? Porque entonces el ego cae de golpe. Si todo es un juego, el ego no puede mantenerse. El ego necesita comida. La seriedad es la comida. Se alimenta de ella. De modo que cuando te haces discípulo, si simplemente estás jugando, tu ego no puede fortalecerse con ello, porque sabes que esto es un juego.

¿Sobre qué te vas a sentir tan egotista? La gente empieza a pensar que son discípulos de un gurú muy portentoso. Puede que el gurú sea portentoso o puede que no lo sea, no se trata de eso; pero el discípulo piensa: «Soy el discípulo del más grande de los gurús.» Eso se convierte en una vitamina y el ego crece con ella, se fortalece.

Por eso los discípulos siguen luchando en relación con los gurús. Nadie puede creer que su gurú sea el número dos; es siempre el número uno. Y la cuestión no es si es el número uno o

no...; no, no es eso; es porque tú sólo puedes ser el número uno si tu gurú es el número uno. El ego del discípulo depende del encumbramiento del gurú. Si alguien dice algo contra tu gurú, ¿por, qué te sientes tan herido? Tu ego está herido. *Tu* gurú significa *tu* ego, encarnado, y si alguien dice algo contra tu gurú, no puedes tolerarlo. Es imposible, porque es un golpe directo a tu ego.

Pero esto se puede tolerar en los discípulos.

Son ignorantes, y hagan lo que hagan, lo harán mal. Eso se da por supuesto. Pero los supuestos gurús también están jugando el juego muy seriamente. No pueden reírse; les resulta imposible reírse de todo el juego. Un gurú es realmente un gurú cuando sabe que todo el asunto es un juego y que el juego te está ayudando a hacerte más consciente. Y llegará un momento en que tú también te reirás, llegará un momento en que podrás mirar atrás..., y entonces te sentirás muy agradecido, porque para ti todo era muy serio, y para el gurú nunca fue nada. Pero estaba jugando el juego tan en serio contigo y haciendo todo tipo de esfuerzos..., como si estuviera llevándote a alguna parte.

Recuerda, es «como si», porque no hay ninguna parte a la que llevarte. Tienes que estar aquí. De modo que todos los esfuerzos que parece que te están llevando a alguna parte son sólo artificios. No se te puede llevar a ninguna parte. Ya estás en casa; nunca lo has percibido. Estás enraizado en la realidad, en la verdad. Así es que todos estos juegos de llevar, guiar, ser un gurú, son para ponerte en situaciones en las que descubrirás que todo lo que querías encontrar ya está aquí.

Pero no puedes comprender la falta de seriedad. El ego no conoce ese lenguaje. Toda religión nace como un juego, y toda religión se vuelve una iglesia, muy seria, mortalmente seria. Toda religión nace como una danza, como una canción, como una celebración, y luego todo se vuelve muerto y serio. En realidad, la religión no puede ser seria. Debe ser extática, debe ser la cumbre más alta de la dicha. ¿Cómo va a ser seria?

Los cristianos siguen pensando y creyendo que Jesús nunca se rió. Mira a Krishna, no se puede encontrar nada en común entre ellos. No es que Jesús fuera así, pero los cristianos le han hecho serio porque sólo en torno a un Jesús serio es posible una iglesia seria. Y entonces todo el juego de los Papas..., tan serios, tan

agobiados. Jesús debió de haber sido un hombre muy alegre, riendo, disfrutando, comiendo, bebiendo, bailando. Debió de haber amado la vida profundamente.

Ese fue su pecado. Esa fue la razón por la que fue crucificado. Los que le crucificaron eran muy serios. Eran la vieja iglesia establecida. En realidad, no crucificaron a Jesús, crucificaron su celebración; y no habría habido cristianismo si no hubiera sido crucificado, porque era un hombre muy alegre. En el momento en que los judíos le crucificaron, todo se volvió muy serio; la muerte se convirtió en lo importante. Y, por supuesto, la figura en la cruz está muy seria, la muerte. El cristianismo surgió en torno al cuerpo muerto y la cruz. La cruz se volvió el símbolo; no Jesús riéndose en un pueblo, bebiendo en una fiesta, comiendo con amigos, o quedándose en casa de una prostituta. No, esos no se convirtieron en los símbolos. La cruz se convirtió en el símbolo, y con la cruz, la seriedad..., la seriedad de la muerte. Y debido a esa cruz y a Jesús crucificado, el cristianismo se volvió contrario a la vida. Todo lo que está vivo se convirtió en pecado.

Y toda religión sigue haciendo esto a su manera. Los que son muy sofisticados no lo harán de esa manera; lo harán de otra forma. Nosotros no hemos transformado a Krishna -India es un país muy sofisticado, y no hará semejante cosa-, pero nunca le hemos considerado real. Es sólo un mito hermoso.

El Gita se volvió más importante que Bhagavad; la vida de Krishna no es tan importante para los hindúes, pero el mensaje que trasmitió en el campo de batalla es muy importante. ¿Por qué? Porque es algo serio. Un campo de batalla está más próximo a la muerte que a la vida. La vida de Krishna está muy llena de vida, pero se ha convertido en un mito y nadie se preocupa por ella. Las pocas palabras que pronunció en el campo de batalla se han vuelto más importantes que toda su vida. Y entonces hay especialistas que siguen explicando que su vida es sólo simbólica, que no es real. Que jugase con sus *gopis* no es real, las *gopis* son sólo símbolos de los sentidos, no son reales. No son mujeres reales de carne y hueso, no. Las *gopis* no son mujeres; son simbólicas. Y los especialistas son muy eficientes haciendo tales trucos. Dicen que Krishna es el alma y las *gopis* son los sentidos del cuerpo, los sentidos están bailando alrededor del alma.

Éste es un país sofisticado. Matan a Krishna, crucifican a

Krishna, pero de una manera muy sofisticada. Se mata su celebración; se vuelve simbólica, sin sentido, y se aparta a un lado toda su vida real. Él bailaba con mujeres reales, pero eso es escandaloso, porque no podemos concebir a Krishna bailando con mujeres reales. Le podemos permitir bailar con mujeres simbólicas, pero no con mujeres reales. Estaremos escandalizados. La vida nos escandaliza. Nos hemos vuelto tan mortecinos que cualquier cosa viva nos escandaliza.

Toda religión nace en la celebración; y cuando la celebración muere, ten muy claro que la religión está muerta. Siempre que nace una nueva religión, todas las viejas religiones estarán contra ella, porque volverá a estar presente la celebración. Igual que cuando nace un niño -todo niño nace juguetón, alegre, vivo, celebrando, celebrando irresponsablemente, no creyendo en el futuro, creyendo en el aquí y ahora- toda la sociedad estará contra él; toda la sociedad intentará reformarle antes de que se pierda. Hay que traerle al buen camino.

Lo mismo sucede con toda nueva religión.

De manera que cuando digo que la meditación es una danza, cuando hablo de *sannyas* como una celebración y una felicidad internas, una afirmación de la vida, por supuesto, todos los que pertenezcan a antiguas tradiciones dirán: «¿A esto le llamas *sannyas?»* Y en cierto modo tienen razón, porque todo lo que han venido creyendo que es *sannyas,* no lo es. Han estado creyendo en nombres muertos: cuanto más muertos, más dicen: «Esto si que es renuncia auténtica...» Cuando se ha renunciado a la vida, lo llaman *sannyas;* pero yo lo llamo *sannyas* cuando se está viviendo la vida en su totalidad.

Pero así es como será siempre. Cuando yo ya no esté, lo convertiréis en algo serio. Daréis explicaciones sobre cuál es el significado real. Pero el significado real siempre es obvio; no hay necesidad de dar ninguna explicación. Todas las explicaciones son para justificar, para poner algo que no había.

Gurús, discípulos, iluminados e ignorantes... Éste es un gran juego, un juego cósmico. Los ignorantes necesitan iluminados; los iluminados no pueden jugar a solas, solos, necesitan a los ignorantes. Pero el maestro sabe que esto es un juego y no se lo toma en serio.

Tercera pregunta:

Dijiste anoche que un cambio en los aspectos externo o interno y físico o mental puede traer consigo un cambio en la consciencia. Eso significa que los cambios en la periferia también afectan la consciencia, el centro. Pero entonces, ¿por qué enfatizas en cambiar el centro, en vez de cambiar lo externo, la periferia?

Éste es el problema, seguís agarrándoos a las palabras, pero os perdéis el sentido.

La periferia también te pertenece; forma parte del centro. La periferia forma parte del centro, es la parte externa del centro, pero no es diferente del centro. ¿Puedes crear una periferia sin centro? ¿O puedes crear un centro sin periferia? No están separados, son uno. La periferia es el centro mirado desde fuera. Si cambias tu periferia, el centro también será afectado, por dos razones: en primer lugar, la periferia forma parte del centro, y, en segundo lugar, ¿qué cambiará la periferia sino el centro? ¿Qué cambiará la periferia? El centro cambiará la periferia.

Pero mi énfasis en empezar a trabajar desde el centro sigue ahí, porque si empiezas a cambiar la periferia se tardará más tiempo en llegar al centro. Puede que se tarden muchas vidas en lo que se puede hacer en un solo momento, porque tienes que ir desde la periferia al centro, hacia atrás, de lo superficial a lo profundo.

Si empiezas a trabajar desde el centro, la periferia cambia automáticamente. Cuando el centro es diferente, la periferia le sigue, porque la periferia no puede alejarse de ti. Por ejemplo, no te diré que intentes ser no-violento en la periferia, es una pérdida innecesaria de tiempo y esfuerzo. Se no-violento en el corazón, se compasivo, amoroso, en el corazón..., y la periferia vendrá detrás. Puedes olvidarte completamente de ella, porque todo lo que sucede en la periferia viene del centro, de modo que si eres compasivo en el centro, la periferia vendrá detrás. Y esta compasión será totalmente diferente, porque la periferia no sabrá que esto es compasión; la periferia no se sentirá alborozada por que esto sea compasión; la periferia será dichosamente ignorante, la compasión te seguirá como una sombra. Éste es el camino más

fácil.

Lo que quiero decir es esto: si quieres cambiar un árbol, cambia las raíces. Por supuesto, las hojas del árbol también son el árbol, y también puedes intentar cambiar las hojas. Si cambias las hojas, las raíces serán afectadas, pero va a ser un largo proceso, porque el flujo es de la raíz a las hojas, el flujo no es de las hojas a la raíz. Estás siguiendo una dirección inversa a la de la naturaleza. Si sigues cambiando las hojas, después de muchísimas vidas puede que afectes la pauta de las raíces, pero esto va a ser innecesariamente largo. Puedes hacerlo inmediatamente si cambias la pauta en las raíces. Las hojas cambiarán y se volverán diferentes.

De modo que cuando pongo el énfasis en el centro, no quiero decir que la periferia está separada del centro. Y cuando pongo el énfasis en el centro, no quiero decir que no se puede afectar el centro desde la periferia; se puede, pero es la ruta más larga posible. Si eliges ir por la ruta larga, eso depende de ti. No hay nada de malo en ello. Si disfrutas del viaje, entonces la ruta larga es buena; si simplemente quieres ver las vistas, entonces la ruta larga es buena. De lo contrario, empieza desde el centro.

Es de esta manera, estamos sentados aquí y me estáis escuchando, de modo que se crea un centro en esta habitación, vosotros os volvéis la periferia, yo me vuelvo el centro. Existe un alma de grupo. Os centráis en mí. Si alguien quiere afectar esta habitación y esta alma de grupo, es mejor empezar por mí que por vosotros. Porque si yo cambio de parecer, los efectos no tardarán en producirse, pero si alguien empieza por vosotros, va a ser un esfuerzo muy prolongado. Porque, para empezar, sois muchos, y primero tendrá que cambiaros uno por uno, y luego debe tratar de cambiarme por medio de vosotros. Esto va a ser muy prolongado, y puede que nunca suceda. Lo otro es más fácil. Si me cambia a mí y si vosotros estáis ligados a mí como centro, los efectos se producirán inmediatamente.

En tu cuerpo, en tu ser, está sucediendo el mismo fenómeno. Hay el centro y hay la periferia de tu vida. Tocando tu centro directamente, la periferia seguirá; tiene que seguir, no hay otro camino. Cambiar la periferia es un asunto fragmentado, cambias un fragmento, y otros noventa y nueve fragmentos permanecen como antes; entonces, cuando pasas a otro fragmento, esos

noventa y nueve fragmentos restantes cambiarán el que intentaste cambiar; volverán a hacerlo como era antes. Toda la pauta estará contra ello. Puedo cambiar un hábito -será necesario mucho esfuerzo-, pero no toda tu pauta, porque tu centro sigue dándote todos los viejos hábitos. He cambiado sólo un hábito y hay miles de hábitos. Este hábito cambiado lo está sólo desde la superficie, forzado. En cuanto estés desprevenido, todos los demás hábitos y la pauta lo volverán a cambiar a como era antes. Se desperdicia mucho esfuerzo trabajando en la superficie.

He visto a personas que han estado esforzándose toda su vida por cosas corrientes. Por ejemplo, alguien ha estado toda su vida intentando dejar de fumar, ésta ha sido su aspiración, su única aspiración, y no lo ha conseguido. A semejante persona le digo que, incluso si lo consigues, ¿qué has conseguido? Toda la vida se pierde tratando de dejar de fumar. No merece la pena. Cuando llegues a la fuente divina, a Dios, sólo podrás decir que has dejado de fumar. Esto no vale la pena decirse. Y toda la vida se ha pasado intentado dejar de fumar, y ni siquiera eso se ha conseguido. Esto es trabajo fragmentado. Y el problema no es fumar; estás luchando contra una corriente cambiando una pequeña ola..., y todo el río sigue fluyendo. Si cambias una ola, el río entero volverá a cambiar la ola a lo que es, porque la pauta, la pauta inherente, sigue siendo emitido desde el centro a la periferia. En un programa inherente, todo lo que está sucediendo en la periferia ha sucedido ya en el centro. Por eso está sucediendo ahí. La periferia llega a enterarse de cosas que han estado sucediendo muy profundamente.

Vete a la causa y no te preocupes demasiado por el efecto.

Esto es científico. Cambia el centro. No intentes dejar de fumar, no intentes dejar esto y aquello... Sigue la pauta más profunda. ¿Por qué fumas? ¿Por qué tienes esta obsesión con el centro sexual? ¿Por qué tienes esta obsesión con el dinero? ¿Por qué eres un tacaño? ¿Por qué te sigues aferrando a dinero muerto? Puedes donarlo; eso no cambiará nada. Donarlo no ayudará; volverás a acumularlo. Y donar será en sí mismo una inversión para el futuro, formará parte de el saldo bancario. No puedes donar simplemente jugando. ¿O sí? Puedes donar muy seriamente cuando se dice que la donación te llevará al cielo. Entonces, puedes donar. Para mí, un donante que está dando su

dinero por un futuro en el paraíso se está aferrando más a su dinero que una persona que puede dilapidar toda su fortuna en un juego de naipes. Esta persona es menos avariciosa. Puede jugar con él, y su logro es más profundo. Puede que parezca inmoral, porque la moralidad la han creado los donantes. Éstos dirán: «Estás derrochando el dinero». Ellos nunca derrochan el dinero; ellos siempre lo invierten. Y este hombre está loco, es inmoral, está derrochando dinero. Pero este hombre es menos avaricioso, y este hombre puede profundizar más fácilmente que el hombre avaricioso que está donando por algún paraíso o algo similar.

Puedes cambiar las cosas externas, pero, en el *fondo,* incluso el cambio tendrá la misma pauta. Hay que sacar de raíz y transformar la pauta. Por eso pongo el énfasis en empezar desde el centro. Pero no pienses que quiero decir que si no puedes empezar desde el centro, no empieces desde la periferia. No es eso lo que quiero decir. Si no puedes empezar desde el centro, por favor, empieza desde la periferia. Algo es mejor que nada. Tomará mucho tiempo; puede que nunca puedas hacerlo, pero aun así, el esfuerzo mismo será bueno.

Recuerdo un incidente. En la sala de espera de un aeropuerto, una joven lloraba sin parar. Todos los que estaban por allí eran conscientes de ello, pero nadie sabía qué hacer. Entonces, un hombre se armó de valor. Se acercó a la mujer, trató de consolarla, dijo cosas confortadoras, la estrechó con su brazo, y le preguntó: «¿Qué puedo hacer? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a dejar de llorar?»

Pero ella no estaba escuchando. Seguía llorando, así que él la estrechó aún más y volvió a preguntarle: «Puedo hacer algo para que dejes de llorar?».

La mujer dijo por fin: «Me temo que no. Esto es fiebre del heno, pero, por favor, sigue intentando.»

Eso es lo que yo te digo. Desde la periferia es difícil, porque es como la fiebre del heno. Es casi imposible, pero, por favor, sigue intentando. Puede que suceda algo. ¿Quién sabe?

Pero si realmente estás interesado, empieza desde el centro.

Cuarta pregunta:

¿Por qué debería haber una diferencia entre técnicas para

hombres y para mujeres?

Porque son diferentes. Son todo lo diferente que se puede ser. Son polos opuestos. En realidad, una pregunta más relevante sería ésta: ¿Por qué debería haber técnicas similares?

Hay técnicas que están siendo usadas tanto por hombres como por mujeres, no porque sean adecuadas para las mujeres, sino, en realidad, porque nunca se crearon técnicas especiales para ellas. Han sido una parte desatendida de la humanidad. Todas las técnicas fueron creadas por hombres. Básicamente, el hombre estaba experimentando consigo mismo: conocía la pauta de su energía, las trayectorias de su energía, los pasajes de su energía. Trabajó con eso. Y estaba hablando con otros hombres; de modo que las técnicas fueron creadas por hombres para hombres. Nunca se consideró a las mujeres.

Las mujeres no pueden entrar en una mezquita musulmana. En realidad, no tienen que formar parte del islam; la mezquita sólo existe para los hombres. Durante muchos años, Buda negó insistentemente la iniciación a las mujeres. Mahavira inició a muchas mujeres, nunca les negó la iniciación, pero no se desarrollaron ningunas técnicas para ellas. Todas las técnicas eran para los hombres. Las mujeres trabajaron con dificultad con ellas. Es por eso que los resultados nunca fueron tan milagrosos, nunca fueron, siempre medianos; tenían que serlo.

En realidad, no hay necesidad de trescientas religiones en el mundo; sólo se necesitan dos religiones; una para los hombres y una para las mujeres. Y esas dos religiones no necesitan estar en conflicto; pueden estar juntas. Se volverán una. No habrá necesidad de ningún conflicto. Si un hombre y una mujer pueden enamorarse y vivir juntos como una sola unidad, esas dos religiones pueden enamorarse... Deberían.

Toda la fisiología, toda la psicología, cada capa de la consciencia femenina es diferente de la del hombre; no sólo diferente, sino justo la contraria. Por ejemplo, el *kundalini* yoga... no es en absoluto para las mujeres. Pero muchos se escandalizarán si digo eso..., sobre todo las mujeres. Pensarán que les han quitado algo de las manos. No es para ellas en absoluto porque se basa en el centro sexual que es positivo para el hombre. El centro sexual positivo está en la raíz del pene...,

para los hombres, no para las mujeres. Para las mujeres, ese centro es negativo, y no se puede hacer subir la energía de un centro negativo. De modo que casi siempre se da el caso -ésta es mi observación- de que cuando las mujeres dicen que están sintiendo que les está subiendo la *kundalini,* lo están imaginando. No puede suceder, pero son muy imaginativas, más imaginativas que los hombres. De manera que si trabajo con diez mujeres y diez hombres, nueve mujeres sentirán que la energía asciende, y sólo un hombre sentirá que la energía asciende. ¡Esto es milagroso, porque no puede suceder! Siguen viniendo a decirme: «Sí, está sucediendo.» ¿Qué se puede hacer? Es imposible, científicamente imposible, porque la energía sólo puede salir de un centro positivo.

Se deberían desarrollar técnicas diferentes, técnicas totalmente diferentes; pero como el hombre y la mujer viven tan cerca, siguen olvidando que son diferentes.

Nada es similar, y es bueno que nada sea similar, porque es por eso que se pueden volver un círculo de energía. Son complementarios, encajan el uno en el otro. Pero que encajen no significa que sean similares; encajan porque no son similares.

Y cuando dos tipos similares de cuerpos y mentes intentan encajar el uno en el otro, esto es una perversión. Así es que digo que la homosexualidad es una perversión. En Occidente, ahora se ha vuelto más y más prevaleciente. Ahora los homosexuales piensan que son progresistas, tienen sus club, fiestas, instituciones, revistas, propaganda, todo. Y su número está creciendo. En ciertos países ha llegado a alrededor del cuarenta por ciento. Tarde o temprano, la homosexualidad se convertirá en una pauta en todas partes, una pauta normal. Si la gente insiste, tienes que permitirlo; porque el gobierno tiene que servir a la gente. Si dos hombres quieren vivir juntos en matrimonio, no es asunto de nadie crear obstáculos. Está bien. Si dos mujeres quieren vivir juntas, casadas, no es asunto de nadie. Es asunto suyo. Pero esto es básicamente acientífico. Es asunto suyo, pero es acientífico. Es asunto suyo y nadie necesita interferir.

Pero sus mentes son ignorantes de la pauta muy básica de la energía humana y su movimiento. Los homosexuales no pueden desarrollar la espiritualidad; es muy difícil. Toda su pauta del movimiento de energía está alterada. Todo el mecanismo está

conmocionado, pervertido. Y ahora, si la homosexualidad crece demasiado en el mundo, tendrán que ser creadas técnicas muy diferentes, desconocidas antes, para ayudarles a ir hacia la meditación.

Cuando digo que un hombre y una mujer son dos contrapartes de un todo, quiero decir que son complementarios. Y la complementariedad sólo es posible cuando sus polos opuestos se unen. Considéralo de esta manera: la vagina es el polo negativo en el cuerpo femenino y los pechos son el polo positivo. Ésta es la banda del magnetismo, el polo positivo junto a los pechos, el polo negativo junto a la vagina. Para el hombre, el polo negativo está en los pechos, y el polo positivo está en el pene. De modo que cuando los pechos se unen -los masculinos y los femeninos-, se están uniendo el positivo y el negativo; y cuando los centros sexuales se unen en el coito, se están uniendo el negativo y el positivo. Ahora ambas bandas magnéticas se están uniendo en sus polos opuestos, ahora hay un círculo, la energía puede fluir, la energía puede moverse.

Pero este círculo sólo sucederá cuando un hombre y una mujer estén enamorados. Si no hay amor, entonces sólo se unirán sus centros sexuales, un polo positivo se unirá a un polo negativo. Habrá un intercambio de energía, pero lineal. No se puede hacer un círculo. Es por eso que sin amor nunca te sientes satisfecho.

El sexo sin amor se vuelve una bagatela, no va muy hondo. La energía se mueve, pero en una línea, no se crea un círculo. Y cuando hay un círculo, os hacéis uno; no antes. Cuando estáis profundamente enamorados, entonces se unen también los pechos; nunca antes. De modo que el acto sexual es muy fácil; el acto de amor es más complejo. El acto sexual es sólo físico: dos energía que se unen y se disipan. Por eso, si sólo hay sexo, tarde o temprano te sentirás frustrado, desperdicias energía y no se gana nada. La ganancia sólo sucede cuando hay un círculo. Si hay un círculo total, entonces los dos miembros de la pareja saldrán del acto sexual con más energía, más vivos, más colmados, con más energía fluyendo. Si sólo hay el acto sexual, ambos miembros de la pareja saldrán de ello vacíos, desfallecidos. Han perdido energía. Se dormirán, porque lo único que se sienten es débiles.

En este «encuentro de un solo polo» los hombres pierden más que las mujeres. Es por eso que las mujeres pueden hacerse prostitutas: porque el polo positivo es el hombre y el polo negativo es la mujer. La energía fluye del hombre a la mujer, pero no a la inversa. De modo que una mujer puede tener veinte o treinta actos sexuales en una noche; un hombre, no. Un hombre puede tener dos.

Depende de la edad, de cómo se mueva su energía..., porque no se gana nada. De manera que, para mí, si la prostitución es mala no es debido a la prostitución; es porque es imposible un círculo. No te recargas; simplemente desperdicias tu energía. Si hay amor, entonces el hombre y la mujer se unen en dos polos. El hombre le da a la mujer, y la mujer se lo devuelve. Es recíproco, mutuo.

Para las mujeres, la meditación será buena si empieza en los pechos. Ese es su polo positivo.

Debido a esto, muchas cosas extrañas se vuelven posibles, suceden. Al hombre siempre le gusta entrar en la mujer inmediatamente. No está interesado en el jugueteo previo, porque su polo positivo siempre está listo. Y las mujeres están siempre poco dispuestas a entrar en el acto sexual inmediatamente, sin ninguna estimulación previa, porque su polo negativo no está listo. Y no puede estar listo; a menos que el hombre empiece a amar a la mujer empezando por los pechos, el polo negativo no estará listo. Pueden ceder, pero no participarán. Y el hombre piensa que el acto sexual es simple. ¿Por qué perder tiempo? Entra en la mujer, inmediatamente..., y acaba en unos minutos. Pero la mujer no participó, no estaba excitada. Por eso las mujeres tienen un anhelo de que sus amantes les toquen los pechos, amen sus pechos..., un hondo anhelo. Sólo cuando sus pechos se han llenado de energía responde su segundo polo de la banda magnética, que es negativo. Entonces están vivas en ello, entonces pueden participar, entonces es posible la comunicación..., y entonces se disolverán. El jugueteo previo es primordial.

Los matrimonios se secan porque al principio, cuando te unes a una nueva mujer, juegas con su cuerpo antes. No estás seguro de si ella te permitirá una aproximación directa, de modo que juegas. Tientas el terreno para ver si ella está lista. Pero cuando

es tu mujer, lo das por descontado, no hay necesidad. Las esposas están insatisfechas con sus maridos, no porque sus maridos no sean amorosos, sino porque son amorosos desacertadamente. No piensan que una mujer existe de manera diferente, que su cuerpo responde de un modo diferente, opuesto al de ellos.

Esta concentración en los pechos, disolverse en ellos, proporcionará una nueva sensación a la mujer meditadora, una nueva percepción de su propio cuerpo, porque ahora, desde el centro, puede sentir todo el cuerpo vibrando. Simplemente amando los pechos de una mujer se le puede llevar a un profundo orgasmo, porque el polo negativo responderá inmediatamente,

Hay muchas otras cosas. Si empiezas por los pechos, meditando en los pezones... No sigas la ruta que has leído en los libros, porque eso es para los hombres. Simplemente no sigas ningún gráfico; tan sólo deja que la energía se mueva por sí sola. Sucederá de esta forma: con sólo una vaga sugestión, tus pechos se llenarán de energía, radiarán energía, se calentarán, y entonces tu vagina responderá. Y sólo después de que tu vagina responda y vibre empezará a funcionar tu *kundalini.*

La ruta será diferente y la manera en que ascenderá la *kundalini* será diferente.

En el hombre asciende muy activamente, drásticamente. Por eso la han denominado «serpiente que sube». Muy drásticamente, repentinamente, con una sacudida, la serpiente se despliega. Y se siente en muchos puntos. Esos puntos se llaman *chakras.* Donde hay resistencia, la serpiente se abre camino a la fuerza. Igual que el pene entra en la vagina, de la misma manera es similar el pasaje para el hombre. Cuando la energía asciende es como si el pene se estuviera moviendo dentro.

Y la serpiente es un símbolo fálico. En realidad, para no usar el lenguaje directo, para no llamarlo pene, lo han llamado serpiente. Debes haber oído la historia del Paraíso Terrenal, donde la serpiente persuadió a Eva para que comiera el fruto del árbol de la ciencia. Ahora los estudiosos están trabajando y dicen que esta serpiente es también un símbolo fálico. De modo que, en realidad, no es una cuestión de comer el fruto del conocimiento; es una cuestión de sexualidad.

El mismo símbolo ha sido usado de manera similar en India:

la serpiente sube como un pene entra en erección, en sacudidas, y yendo hacia dentro.

Esto no es lo que sentirá una mujer. La sensación será la opuesta. Al igual que una mujer siente cuando el pene ha entrado en la vagina –la sensación de disolverse, la acogida, la vagina cediendo, vibrando muy, muy delicadamente, en un estado receptivo, amoroso, acogedor-, el fenómeno será el mismo dentro. Cuando la energía ascienda, será un ascenso receptivo, pasivo, como si se estuviera abriendo un pasaje: no una serpiente subiendo, sino una puerta abriéndose, y un pasaje abriéndose, y algo cediendo. Será pasivo y negativo. Con los hombres, algo está entrando; con las mujeres, algo está abriéndose, no entrando.

Pero nadie se ha ocupado de ello nunca antes, porque nadie ha tenido en cuenta a la mujer. Pero para el futuro, pienso que ahora es indispensable; el cuerpo femenino no debería ser desatendido. Son necesarios mucha investigación y mucho trabajo, pero es muy difícil trabajar debido a tantas tonterías puritanas, moralistas. Es muy difícil trabajar y crear un mapa de cómo responderá a los fenómenos el cuerpo femenino.

Pero así es como creo que será, todo será justo lo opuesto. Tiene que ser así. No puede ser similar. Pero el punto culminante será el mismo.

Capítulo 69

Eres un Desconocido para Ti Mismo.

Los Sutras

96 *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas. Así llega el final de las presiones de la mente.*

97 *Considera que el espacio pleno es tu propio cuerpo de dicha.*

El hombre nace solo y muere solo, pero entre estos dos puntos vive en sociedad, vive con otros. La soledad es su realidad básica; la sociedad es sólo accidental. Y a no ser que el hombre pueda vivir solo, pueda conocer su soledad en su total

profundidad, no puede conocerse a sí mismo. Todo lo que sucede en la sociedad es sólo externo; no eres tú, es sólo tu relación con los demás. Tú permaneces desconocido. No puedes ser revelado desde el exterior.

Pero vivimos con otros. Debido a esto; el conocimiento de uno mismo es totalmente olvidado. Sabes algo sobre ti mismo, pero indirectamente, te lo han dicho otros. Es extraño, absurdo, que otros hayan de hablarte sobre ti mismo. La identidad que tienes te es dada por otros; no es real, sino sólo una etiqueta. Se te da un nombre. Ese nombre se da como una etiqueta, porque a la sociedad le resultará difícil relacionarse con una persona sin nombre. No sólo se da el nombre; la imagen misma que piensas que eres es dada por la sociedad, que eres bueno, que eres malo, que eres guapo, que eres inteligente, que eres moral, un santo, o lo que sea. La imagen, la forma, también es dada por la sociedad, y tú no sabes lo que eres. Ni tu nombre revela nada, ni la forma que te ha dado la sociedad. Sigues siendo un desconocido para ti mismo.

Ésta es la ansiedad básica. Existes, pero eres un desconocido para ti mismo. Esta falta de conocimiento sobre ti mismo es la ignorancia, y esta ignorancia no puede ser eliminada por ningún conocimiento que te puedan dar otros. Pueden decirte que no eres este nombre, que no eres esta forma, que crees una «alma eterna», pero eso también te lo dan otros; tampoco eso es inmediato. A no ser que llegues a conocerte a ti mismo directamente, permanecerás en la ignorancia; y la ignorancia crea ansiedad. No sólo les tienes miedo a los demás, te tienes miedo a ti mismo; porque no sabes quién eres y qué hay oculto en ti. No sabes qué es posible, qué saldrá de ti en el momento siguiente. Sigues temblando, y la vida se vuelve una honda ansiedad. Hay muchos problemas que crean ansiedad, pero esos problemas son secundarios. Si penetras hondamente, entonces todo problema revelará finalmente que la ansiedad básica, la angustia básica, es que te desconoces a ti mismo; desconoces la fuente de la que vienes, el fin hacia el que vas, el ser que eres ahora mismo.

De aquí que toda religión diga que entres en la soledad, para que, por un tiempo, puedas dejar la sociedad y todo lo que la sociedad te ha dado, y te afrontes a ti mismo directamente.

Mahavira vivió doce años solo en el bosque. Durante esos días

no hablaba, porque en el momento en que hablas, has entrado en la sociedad. El lenguaje es la sociedad. Permaneció completamente silencioso; no hablaba. Había cortado el puente básico para poder estar solo. Cuando no hablas, estás solo, profundamente solo; no hay manera de ir al otro. Durante doce largos años vivió solo sin hablar. ¿Qué estaba haciendo? Estaba tratando de descubrir quién era. Es mejor repudiar todas las etiquetas, es mejor alejarse de los demás para que no haya necesidad de la imagen social. Estaba eliminando la imagen social. Estaba deshaciéndose de toda la basura que le había dado la sociedad; estaba intentando estar totalmente desnudo, sin ningún nombre, sin ninguna forma. Eso es lo que significa la desnudez de Mahavira. No era sólo tirar la ropa; era más profunda. Era la desnudez de estar totalmente solo. Las ropas también las usas para la sociedad, son para esconder tu cuerpo, o son para cubrirte ante los ojos de los demás, porque la sociedad no apruebe todo tu cuerpo. De modo que todo lo que la sociedad no aprueba, tienes que esconderlo. Sólo se permite que determinadas partes del cuerpo estén al descubierto. La sociedad te elige en partes. No aprueba, no acepta tu totalidad.

Lo mismo está sucediendo con la mente; no sólo con el cuerpo. Se aprueba tu cara, se aprueban tus manos, pero no se aprueba todo tu cuerpo, particularmente las partes del cuerpo que pueden sugerir el sexo. Esas partes no se aprueban, no se aceptan. De aquí la importancia de la ropa. Y esto está sucediendo también con la mente, tu mente total no es aceptada; sólo partes de ella. De modo que tienes que ocultar la mente y reprimirla. No puedes abrir tu mente. No puedes abrir tu mente a tu amigo más íntimo, porque te juzgará. Dirá: «¿Esto es lo que piensas? ¿Esto es lo hay en tu mente?» Así es que le tienes que decir sólo lo que puede ser aceptado -una parte muy diminuta-, y todo lo demás que hay en ti tiene que estar completamente oculto. Esa parte oculta crea muchas enfermedades. Todo el psicoanálisis de Freud consiste sólo en sacar la parte oculta. Puede que se tarden años antes de que una persona se cure. Pero el psicoanalista no está haciendo nada; simplemente está sacando a la luz la parte reprimida. El mero sacarla a la luz se vuelve una fuerza curativa.

¿Qué significa esto? Significa que la represión es la

enfermedad. Es una carga, una pesada carga. Querías confesárselo a alguien; querías decirlo, expresarlo; querías que alguien te aceptase en tu totalidad. Eso es lo que significa el amor: que no serás rechazado. Seas, o que seas -bueno, malo, santo, pecador-, alguien te aceptará en tu totalidad, no rechazará ninguna parte de ti. Por eso el amor es la mayor fuerza curativa, es el psicoanálisis más antiguo. Cuando amas a una persona, estás abierto a ella, y con sólo estar abierto, tus partes cortadas, divididas, se juntan. Te haces uno.

Pero incluso el amor se ha vuelto imposible. Ni siquiera con tu esposa, puedes decir la verdad. Ni siquiera con tu amante puedes ser totalmente auténtico, porque incluso sus ojos están juzgando. Él o ella también quiere una imagen que seguir, un ideal, tu realidad no es importante; el ideal es importante. Sabes que si expresas tu totalidad serás rechazado, no serás amado. Tienes miedo, y debido a este miedo el amor se vuelve imposible.

El psicoanálisis saca a la luz las partes ocultas, pero el psicoanalista no está haciendo nada; simplemente está ahí sentado escuchándote. Nadie te ha escuchado, según parece. Por eso ahora necesitas ayuda profesional. Nadie está dispuesto a escucharte, nadie tiene tiempo, nadie tiene mucho interés en ti. De modo que se ha creado la ayuda profesional, estás pagando a alguien para que te escuche. Y entonces, año tras año, te escuchará todos los días, o dos veces a la semana, o tres veces a la semana, y te curarás. ¡Esto es milagroso! ¿Por qué deberías curarte sólo con que te escuchen? Es porque alguien te presta atención sin juzgarte y puedes decir todo lo que hay en ti. Y con sólo decirlo, sale a la luz y se hace parte de lo consciente. Cuando cortas algo, ciegas algo, prohíbes algo, reprimes algo, estás creando una división entre lo consciente y lo inconsciente, lo aceptado y lo rechazado. Hay que desechar esta división.

Mahavira buscó la soledad para poder ser como era sin tener miedo a nadie. Como no tenía que poner ninguna cara para nadie, pudo desechar todas las máscaras, todas las caras. Entonces podía estar solo, totalmente desnudo, tal como es, bajo las estrellas, junto al río y en el bosque. Nadie le juzgaría y nadie diría: «No se admite que seas así. Deberías comportarte. Deberías ser de este modo.»

Dejar la sociedad significa dejar la situación en la que la

represión se ha vuelto inevitable. De modo que la desnudez significa ser como uno es, sin barreras, sin refrenarse. Mahavira entró en el silencio, en la soledad, y dijo: «A no ser que me encuentre a mí mismo - no el ser que otros me han dado, que es falso, sino el ser con el que he nacido-, *no* volveré a la sociedad. A no ser que sepa quién soy, no volveré a la sociedad. A no ser que me enfrente directamente a mi realidad, a no ser que haya encontrado lo esencial en mí, no lo accidental, no hablaré, porque es inútil hablar.»

Eres lo accidental. Todo lo que piensas que eres es la parte accidental. Por ejemplo, has nacido en India; podrías haber nacido en Inglaterra o en Francia o en Japón. Esa es la parte accidental. Pero por haber nacido en India, tienes una identidad diferente. Eres hindú, te consideras hindú; pero podrías haberte considerado budista en Japón, o cristiano en Inglaterra, o comunista en Rusia. No has hecho nada para ser hindú; es sólo un accidente. Allí donde hubieras estado, te habrías afiliado a la situación. Te consideras religioso, pero tu religión es sólo accidental. Si hubieras nacido en un país comunista, no habrías sido religioso, sino tan irreligioso allí como eres religioso aquí. Has nacido en una familia jaina, así que no crees en Dios..., sin haber descubierto que no existe Dios. Pero justo al lado de tu casa nace otro niño el mismo día, y él es hindú. Él cree en Dios, y tú, no. Esto es accidental, no es esencial. Depende de las circunstancias. Hablas la lengua hindú, alguien habla guajarati, alguien habla francés... Éstos son accidentes. La lengua es accidental. Tu alma es esencial; tu «yo» es accidental. Y encontrar lo esencial es la búsqueda, la única búsqueda.

¿Cómo encontrar lo esencial? Buda estuvo en silencio durante seis años. Jesús también se fue a lo profundo de un bosque. Sus seguidores, los apóstoles, querían ir con él. Le siguieron y en cierto momento, en cierto punto, dijo: «Deteneos. No deberíais venir conmigo. Ahora debo estar solo con mi Dios.» Entró en el bosque. Cuando volvió, era un hombre totalmente diferente; se había enfrentado a sí mismo.

La soledad se convierte en un espejo. La sociedad es el engaño. Por eso tienes siempre miedo de estar solo, porque tendrás que conocerte a ti mismo, y tendrás que conocerte a ti mismo en tu desnudez, en tu desabrigo. Tienes miedo. Estar solo

es difícil. Siempre que estas solo, inmediatamente empiezas a hacer algo para no estar solo. Puede que empieces a leer el periódico, o puede que enciendas la televisión, o puede que te vayas a algún club a reunirte con tus amigos, o puede que vayas a visitar a algún familiar..., pero, tienes que hacer algo. ¿Por qué? Porque en el momento en que estás solo, tu identidad se disuelve, y todo lo que sabes de ti mismo se vuelve falso, y todo lo que es real empieza a aflorar.

Todas las religiones dicen que el hombre debe entrar en la soledad para conocerse a sí mismo. No es necesario permanecer allí para siempre, pues es fútil, pero hay que estar en soledad durante un tiempo, un periodo. Y la duración del periodo dependerá de cada individuo. Mahoma estuvo en soledad varios meses; Jesús sólo unos días; Mahavira durante doce años y Buda durante seis años. Depende. Pero a menos que llegues al punto en que puedas decir: «Ahora he conocido lo esencial», es imprescindible estar solo.

96 Mira el espacio ilimitado.

Esta técnica se ocupa de la soledad. *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas. Así llega el final de las presiones de la mente.*

Antes de adentrarnos en esta técnica, hay que comprender otros tres puntos acerca de la soledad. Uno: estar solo es básico, fundamental; así es como es tu ser. En el útero de la madre estás solo, totalmente solo, y los psicólogos dicen que el anhelo del *nirvana,* de la iluminación, de la salvación, del paraíso, en realidad es una memoria profundamente grabada de la experiencia del útero de la madre. La has conocido, la soledad total, y su dicha. Estabas solo, eras Dios. No había nadie más. Nadie te molestaba, nadie interfería. Solo eras el dueño y señor. Sin ningún conflicto, la paz era intrínseca. Había silencio, no lenguaje. Estabas en lo profundo de ti mismo. No te das cuenta conscientemente del hecho, pero está profundamente grabado, está oculto en el inconsciente.

Debido a esto, los psicólogos dicen que todo el mundo piensa que la vida era bella en la infancia. Y todo país y toda raza piensa

que en algún momento pasado hubo una edad de oro, en algún momento pasado, la vida era dichosa. Los hindúes lo llaman *satyuga,* la era de la verdad. En el pasado, en algún momento, en el pasado muy, muy remoto, antes de que empezara la Historia, todo era bello y dichoso. No había ningún conflicto, ningún antagonismo, ninguna violencia. Sólo prevalecía el amor. Esa fue la edad de oro. Los cristianos dicen que Adán y Eva vivían en el Edén, en el jardín, en absoluta inocencia y dicha. Entonces llegó la caída. De modo que la edad de oro es antes de la caída. Todo país, toda raza, toda religión, cree que hubo una edad de oro en algún momento pasado, y lo extraño es que, independientemente de lo profundamente que te adentres en el pasado, esto siempre se ha creído... Siempre.

En Mesopotamia se ha encontrado una piedra que tiene seis mil años de antigüedad. Hay una inscripción en ella. Si la lees, te parecerá que es el editorial de un periódico de hoy. La inscripción dice que esta era es la era del pecado, que todo ha ido por mal camino, el hijo no cree en el padre, la esposa no cree en el marido. Se ha asentado la oscuridad.. ¿Qué ha sido de aquellos días, los días del pasado, aquellos días dorados? ¡Y es una inscripción de hace seis mil años!

Lao Tsé dice que en el pasado, en los tiempos antiguos, todo *es* hermoso. Entonces prevalecía el Tao, entonces no había nada malo, y como no había nada malo, nadie predicaba. No había nada malo que cambiar, transformar, y no había ningún sacerdote, ningún predicador, ningún líder moral, porque todo estaba tan bien que Lao Tsé dice que en aquellos tiempos, aquellos tiempos antiguos, no había ninguna religión. No había necesidad, porque prevalecía el Tao. Todos eran tan religiosos que no había necesidad de religión. No había sabios entonces, porque no había pecadores. Todo el mundo era tan sabio que, naturalmente, nadie era consciente de quién era un sabio y quién era un pecador.

Los psicólogos dicen que este pasado nunca existió. Este pasado es tan sólo la profunda memoria del útero que hay en todo individuo. Existió, en realidad. El Tao estaba en el útero, y todo era hermoso, todo era como debía ser. Completamente ignorante del mundo, el niño es dichoso. La situación del niño en el útero es como la de Vishnu en su *shesnaga.* Los hindúes creen

que Vishnu está tendido en su sofá, un sofá de serpiente; flotando en el océano de la dicha. En realidad, esa es la situación del niño en el útero. El niño flota. El útero de la madre es como el océano.

Puede que te sorprenda saber que el agua en la que flota el niño en el útero de la madre tiene los mismos componentes que el agua del océano, muy similares, las mismas sales, todo. Es agua del océano, sosegadora. Y el útero mantiene siempre la temperatura adecuada para el niño. Puede que la madre esté temblando de frío; eso da lo mismo. Para el niño siempre hace la misma temperatura en el útero. Con una temperatura cálida, está flotando dichosamente, sin ninguna preocupación, ninguna ansiedad, ninguna responsabilidad, solo. No es consciente de la madre; la madre no existe para él. Este *sanskar,* esta impronta, persiste en ti. Ésta es la realidad básica, cómo eras antes de entrar en la sociedad, y ésta volverá a ser la realidad cuando salgas de la sociedad y mueras. Volverás a estar solo.

Y entre estos dos puntos de soledad, tu vida se llena de muchos eventos. Pero esos eventos son accidentales. En el fondo sigues estando solo, porque esa es tu realidad básica. En torno a esa soledad puede que sucedan muchas cosas, te casas, os volvéis dos, luego tenéis hijos y os volvéis muchos. Todo sigue sucediendo; pero sólo en la periferia. El estrato profundo sigue estando totalmente solo. Esa es tu realidad. Puede que llames a esto tu *alma,* tu esencia.

En profunda soledad, hay que recuperar esta esencia. De modo que cuando Buda dice que ha alcanzado el *nirvana,* en realidad ha alcanzado esta soledad, esta realidad básica. Mahavira dice que ha alcanzado *kaivalya.* La palabra misma *kaivalya* significa soledad, lo que está solo. Justo debajo de la agitación de los eventos, está esa soledad. Atraviesa tu vida como un hilo atraviesa un *mala.** Las cuentas son visibles, pero el hilo, no. Pero las cuentas cuelgan del hilo, y las cuentas son muchas y el hilo es uno. En realidad, el *mala* es un símbolo de esta realidad. El hilo es la realidad y las cuentas son tan sólo los eventos que van pendiendo de él. Y a no ser que penetres y llegues al hilo básico, estarás angustiado, sufrirás.

* *Mala:* collar de 112 cuentas, por lo general de madera, llevado tradicionalmente en India por los *sannyasins.* o «renunciantes». *(N. del T.)*

Tienes una historia, esa historia es accidental.

Y tienes una naturaleza, esa naturaleza no es histórica. Naces en una cierta fecha, de ciertos padres, en una cierta sociedad, en una cierta época; eres educado de una cierta manera. Luego entras en una determinada profesión, te enamoras de una mujer, tienes hijos. Estos acontecimientos son cuentas, eventos, historia, pero en el fondo estás siempre solo. Y si te olvidas completamente de ti mismo debido a estos eventos, te has perdido el propósito mismo de estar aquí. Entonces te has perdido a ti mismo en el drama de la vida y te has olvidado del actor, que no formaba parte de él, que simplemente estaba representando un papel. Todas estas cosas son papeles.

Debido a esto, India no tiene historias escritas. En realidad, es muy difícil tener certeza acerca de cuándo nació Krishna, cuándo murió; cuándo nació Rama, cuándo murió..., o si nació alguna vez o no, o si es sólo un mito. No hemos escrito su historia, y ésta es la razón, en India estamos interesados en el hilo y no en las cuentas. En realidad, en el mundo religioso, Cristo es la primera persona histórica, pero si hubiera nacido en India, no habría sido histórico. En India estamos siempre buscando el hilo; las cuentas son irrelevantes. Pero Occidente se orienta más a los eventos, los hechos -las cosas temporales-, que a lo esencial y lo eterno. La historia es el drama.

En India, decimos que siguen naciendo Ramas y Krishnas en todas las épocas. Se han repetido muchas veces antes y volverán a repetirse muchas veces después, así que no hay necesidad de ocuparse del historial. Es irrelevante cuándo nacieron. Lo significativo es qué es su ser: el hilo. De modo que no nos interesa si fueron realmente personas históricas o no, no nos interesan las cosas externas que le suceden a un ser; nos interesa el ser mismo y si le sucede algo o no.

Cuando entras en la soledad, estás yendo al hilo; cuando entras en la soledad, estás entrando en la naturaleza. Si estás realmente solo, sin ni siquiera pensar en los demás, sentirás por vez primera el mundo de la naturaleza a tu alrededor. Te armonizarás con él. Ahora mismo estás armonizado con la sociedad. Si te desprendes de esta armonización con la sociedad,

te armonizarás con la naturaleza. Cuando llegan las lluvias -siempre llegan, pero no comprendes el lenguaje de las lluvias- no te dicen nada, no significan nada para ti; como mucho, caes en la cuenta de algo utilitario sobre la necesidad de agua. De modo que hay alguna utilidad, pero no hay ningún diálogo, no puedes comprender el lenguaje de las lluvias, la lluvia no tiene ninguna personalidad para ti.

Pero si dejas la sociedad durante un tiempo y permaneces en soledad, empezarás a sentir un nuevo fenómeno, las lluvias vendrán y te hablarán. Entonces sentirás sus estados de ánimo, un día la lluvia está muy enfadada y otro día es muy sosegadora y amorosa. Un día todo el cielo está deprimido, y otro día está bailando. Un día el Sol sale como a disgusto, forzado, cumpliendo su trabajo; y otro día, por su cuenta, ahora no es un trabajo, sino un juego.

Sentirás todos los estados de ánimo a tu alrededor. La naturaleza tiene su propio lenguaje, pero es silencioso, y a no ser que tú seas silencioso, no puedes entenderlo.

El primer estrato de armonización es con la sociedad, el segundo estrato de armonización es con la naturaleza, y el tercer estrato, el más profundo, es con el Tao o el *Dharma.* Esa es la existencia pura. Entonces los árboles, entonces las lluvias, entonces las nubes, también se dejan atrás. Entonces, sólo existencia... La existencia no tiene estados de ánimo. La existencia es siempre la misma. La existencia es siempre la misma, siempre festiva, rebosando energía. Pero primero hay que pasar de la sociedad a la naturaleza; luego de la naturaleza a la existencia. Cuando estás armonizado con la existencia, estás totalmente solo, pero esta soledad es diferente de la del niño en el útero. El niño está solo, pero no es que esté realmente solo, sino que no tiene consciencia de nada más. Su soledad es la de la ignorancia. Cuando te vuelvas conscientemente silencioso, uno con la existencia, tu soledad no estará rodeada de oscuridad, sino rodeada de luz.

Para el niño en el útero, el mundo no existe, porque no tiene consciencia de él. Para ti, el mundo existirá, porque el mundo y tú os habéis vuelto uno.

Cuando alcanzas el ser más profundo, vuelves a estar solo, porque ya no hay ego. El ego lo da la sociedad. Puede persistir un

poco incluso cuando estás en la naturaleza, aunque no será tanto como en la sociedad. Cuando estás en soledad, el ego empieza a desaparecer, porque siempre existe en relación. Observa este fenómeno, el ego cambia con cada individuo. Si estás hablándole a tu sirviente, mira dentro de ti, observa el ego, ve cómo es. Si estás hablándole a tu amigo, mira dentro de ti, ve cómo es el ego. Si estás hablándole a tu amada, mira dentro de ti, mira a ver si está el ego o no.

Si estás hablándole a un niño inocente, mira dentro de ti, no habrá ego, porque será estúpido ser egotista con un niño inocente. Te parecerá que eso sería estúpido, de modo que mientras juegas con niños te vuelves un niño. El niño no conoce el lenguaje del ego. Y siendo egotista con un niño parecerás estúpido. Así es que cuando juegas con niños, éstos te hacen bajar, te llevan de vuelta a tu propia infancia. Cuando estás hablándole aun perro, o jugando con un perro, el ego que te ha dado la sociedad no puede existir, porque con un perro el ego no viene al caso. Si vas andando con tu perro -un perro precioso y muy caro y alguien cruza la calle, incluso el perro parece darte ego. Pero el perro no te está dando ego, sino el hombre que pasa. Te pones tieso, te sientes muy contento porque tienes un perro muy bonito y ese hombre parece celoso. El ego está ahí.

Si te vas a un bosque, el ego desaparece. De aquí la insistencia de todas las religiones en que te vayas, al menos durante un tiempo, al mundo de la naturaleza.

Este sutra es sencillo: *Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso...,* en la cima de alguna colina, desde donde puedas ver ilimitadamente, desde donde la vista nunca encuentre horizonte. Si puedes ver ilimitadamente y tu vista no tiene fin, el ego se disolverá. El ego necesita límites, lindes. Cuanto más definidos estén los lindes, más fácil le resulta existir al ego.

Mora en algún lugar ilimitadamente espacioso, libre de árboles, colinas, viviendas. Así llega el final de las presiones de la mente.

La mente es muy sutil. Puedes vivir en la cima de una colina donde no haya nadie, pero si puedes ver una casa abajo, en el valle, empezarás a hablar con esa casa, tendrás una relación con ella, ha venido la sociedad. No sabes quién vive allí, pero alguien vive allí, y ese se vuelve el linde, empezarás a soñar sobre quién

vive allí y tus ojos buscarán todos los días para ver quién vive allí. La casa se convertirá en un símbolo de la humanidad.

Así es que el sutra dice *sin viviendas;* incluso sin árboles, porque se sabe que la gente que vive sola empieza a hablar con los árboles. Entablan amistades, crean un diálogo. No puedes comprender la dificultad de un hombre que ha ido a estar solo. Quiere que haya alguien, así que dirá «hola» al árbol, y «¿qué tal estás?». Y los árboles son seres. Si eres realmente honesto, empezarán a contestar, habrá una respuesta.

De modo que puedes crear una sociedad. El significado del sutra es éste, quédate en algún lugar y estate alerta para no volver a crear una sociedad. Puede que empieces a cuidar un árbol, a amar un árbol. Puede que sientas que el árbol tiene sed, y que quieras traer algo de agua... Has empezado una relación, y con una relación no estás solo.

De modo que éste es el énfasis: vete a un sitio semejante, pero ten la intención de no crear ninguna relación. Deja atrás todas las relaciones y el mundo de las relaciones, y permanece solo allí. Al principio va a ser muy difícil, porque tu mente está creada por la sociedad. Puedes dejar la sociedad, pero ¿dónde dejarás la mente? La mente te seguirá como una sombra. La mente te perseguirá. La mente empezará a torturarte. Aparecerán rostros en tus sueños, tratarán de arrastrarte. Intentarás meditar, pero los pensamientos no cesarán. Empezarás a pensar en tu casa, empezarás a pensar en tu mujer, o en tus hijos. Esto es humano.

Y no te sucede sólo a ti, le ha sucedido a Buda y a Mahavira. Le ha sucedido a todo el mundo. Incluso un Buda está abocado a pensar en Yashodhara durante los seis largos años de soledad. Al principio, cuando la mente le estaba siguiendo, debió de estar sentado bajo un árbol simulando meditar, y Yashodhara debió de seguirle. Amaba a esa mujer, y debió de haberse sentido culpable, porque la había abandonado..., y sin decirle nada. No se menciona en ninguna parte que pensara en Yashodhara, pero yo digo que debió de pensar en ella. Eso es humano, es muy humano; pensar que nunca volvió a pensar en Yashodhara sería muy inhumano y no sería justo con Buda. Sólo con el tiempo, tras una larga pugna, habría sido capaz de deshacerse de la mente.

Pero la mente persistirá, porque no es otra cosa que la

sociedad, la sociedad internalizada. La sociedad ha entrado en ti, eso es tu mente. Puedes escaparte de la sociedad, de la realidad externa, pero la interna te seguirá.

Buda debió de hablar muchas veces con Yashodhara, con su padre, con el niño pequeño que abandonó. El rostro de su hijo debió de seguirle.

Lo tenía en su mente cuando se fue. La noche que se fue, fue a la habitación de Yashodhara, sólo para ver al niño por última vez. El niño sólo tenía un día; Yashodhara estaba durmiendo y el niño estaba aferrado a su pecho. Miró al niño. Quiso coger al niño en sus brazos, porque ésta era su última oportunidad. Aún no lo había tocado, y era posible que nunca regresara, y entonces no habría ningún encuentro. Estaba dejando el mundo. Quiso tocar y besar al niño, pero entonces se asustó porque si cogía al niño en sus brazos, Yashodhara podría despertarse. Entonces le resultaría muy difícil irse, ella empezaría a llorar y a sollozar. El tenía un corazón humano. Es hermoso que pensara en ello, que si ella empezaba a llorar, le resultaría muy difícil irse. Entonces, todo lo que había creado en su mente -que este mundo era inútil y fútil- desaparecería. No sería capaz de ver llorar a Yashodhara. Amaba a esa mujer. Así que se fue, salió de la habitación sin hacer ruido.

Este hombre no pudo dejar a Yashodhara y al niño fácilmente. Nadie pudo. Cuando estaba mendigando, le tendría que volver a la mente, su palacio, y todo. Era un mendigo por voluntad propia. El pasado persistiría, le machacaría la mente una y otra vez: «Vuelve.» Pensaría muchas veces,«He cometido un error.» Tiene que ser así. Esto no se menciona en ninguna parte, y a veces pienso en hacer un diario de lo que le sucedió a la mente de Buda durante esos seis años, un diario de lo que le sucedió a su mente, de lo que estaba pasando.

La mente te seguirá como una sombra dondequiera que vayas. Así que no va a ser fácil; nunca ha sido fácil para nadie. Será una larga pugna una y otra vez para ponerte alerta; una y otra vez para ser un testigo; una y otra vez para no ser víctima. Y la mente te sigue hasta el último momento. A no ser que estés desesperado, a no ser que sientas que eres incurable, que no se puede hacer nada, la mente seguirá persiguiéndote. Lo intentará por todos los medios. Creará fantasías, ensoñaciones, sueños; creará todo tipo de atracciones, de seducciones. Está escrito en la

vida de todos los iluminadas que viene Satanás, viene el Diablo, a seducir. No viene nadie, sólo tu mente. Tu mente es el único Diablo, y nadie más. Lo intentará por todos los medios. Te dirá: «Te daré el mundo entero; vuelve.» Te deprimirá: «Eres un tonto, todo el mundo está disfrutando y tú has venido a la cima de esta colina. Estás loco. Todo ese rollo religioso es una pamema; vuelve. Mira, todo el mundo no está loco y está disfrutando.» Y la mente te dará imágenes muy bellas de todos los que están disfrutando, y el mundo entero te parecerá más atractivo que nunca. Todo lo que has dejado atrás tirará de ti para que vuelvas.

Ésta es la pugna básica. Y esto es sólo porque la mente es un mecanismo de hábitos, de persistencia mecánica. En la cima de la colina, la mente se sentirá como en el infierno, no hay nada bueno allí, todo está mal. La mente creará negatividad a todo tu alrededor, «¿Qué estás haciendo aquí? ¿Te has vuelto loco?» El mundo que has dejado atrás se volverá más y más bello a tus ojos, y el lugar en el que estés se volverá más y más feo. Pero si persistes y permaneces consciente de que esto es lo que está haciendo la mente, de que esto es lo que la mente está destinada a hacer, y si no te identificas con la mente, llega un momento en que la mente te abandona, y con ella, todas las presiones. Cuando la mente te abandona, te quedas sin carga alguna, porque la mente es la única carga. Entonces no hay ninguna preocupación, ningún pensamiento, ninguna ansiedad; has entrado en el útero de la existencia. Despreocupado, flotas. Un profundo silencio explota dentro de ti.

El sutra dice: *Así llega el final de las presiones de la mente.* En semejante soledad, hay que recordar una cosa más, el gentío ejerce una honda presión sobre ti, lo sepas o no.

Ahora, después de haber trabajado con animales, los científicos han llegado a una ley muy básica. Dicen que todo animal considera un cierto espacio como su territorio. Si entras en ese espacio, el animal se pone tenso y te atacará. Todo animal tiene un cierto espacio a su alrededor. No permitirá entrar a nadie, porque en cuanto entra alguien, siente la presión. Oyes muchos pájaros cantando en los árboles. No sabes lo que están haciendo. Los científicos dicen ahora, tras años de estudio, que cuando un pájaro está cantando en el árbol, está haciendo muchas cosas. Una: está llamando a su novia. Otra: está

avisando a todos los machos competidores que éste es su territorio: no entréis. Y si alguien entra en el territorio, habrá una lucha. Y la novia simplemente esperará para ver quién gana, porque el que consigue el territorio la conseguirá a ella. Simplemente esperará, y el que gane se quedará y el que pierda tendrá que irse. Los animales crean territorios de muchas maneras, por medio del sonido, cantando, con el olor corporal. Ningún competidor debería entrar en ese territorio.

Puede que hayas visto perros meando por todas partes. Los científicos dicen que los perros crean su territorio meando. El perro irá a mear en este poste y en ese poste. No meará en un solo lugar... ¿Por qué? Se puede hacer en un solo lugar ¿Por qué moverse tanto? Está creando su territorio. Su orina tiene un olor específico y con ella crea su territorio. Nadie debería entrar; es peligroso. Vive retirado en su propio territorio; es el amo ahí.

Se están haciendo muchos estudios. Han probado poniendo animales en una jaula con todas sus necesidades satisfechas; mejor que como pueden satisfacerlas ellos mismos en un bosque. Pero se vuelven locos, porque no tienen espacio. Cuando alguien está siempre alrededor, están tensos, asustados, dispuestos para luchar. Esta constante disposición para la lucha les produce tales tensiones que tienen insuficiencias cardiacas o se vuelven locos. Los animales incluso se suicidan, porque la presión aumenta enormemente. Y se desarrollan muchas anormalidades que nunca se encuentran en estado natural. Los monos en estado natural son totalmente diferentes. Cuando están enjaulados en un zoo, empiezan a comportarse de manera anormal. Al principio se pensó que era el cautiverio lo que estaba creando el problema. Ahora se sabe que no es el cautiverio. Si les proporcionas el espacio adecuado que necesitan en una jaula, son felices. Entonces no hay problema. Pero tienen un instinto intrínseco del espacio. Cuando alguien entra en ese espacio, surge la presión en sus mentes. Sus mentes empiezan a estar tensas, estresadas; no pueden dormir bien, no pueden comer bien, no pueden amar bien.

Debido a estos estudios, los científicos dicen ahora que toda la humanidad se está volviendo loca y desquiciada a causa de la superpoblación. La presión es tan grande... Nunca te quedas solo en el tren, en el autobús, en la oficina, en todas partes, montones

y montones de gente. También el hombre tiene una necesidad de espacio, de quedarse solo. Pero no hay sitio, nunca estás solo. Cuando vas a casa, tu mujer está allí, y los niños, y los parientes siguen viniendo. ¡Y aún piensan que el huésped es Dios! Ya estás loco porque la presión es excesiva a todo tu alrededor. No puedes decirle a nadie: «Déjame solo.» Si le dices a tu mujer: «Déjame solo», se enfadará: «¿Qué quieres decir?» Te ha estado esperando todo el día. La mente necesita espacio para relajarse.

Este sutra es realmente hermoso y muy científico. *Así llega el final de las presiones de la mente.*

Cuando te vas a vivir solo a la cima de una colina solitaria, tienes espacio a todo tu alrededor, espacio sin fin. La presión del gentío, la presión de otros a tu alrededor, se va. Dormirás más profundamente. Tu despertar tendrá una cualidad diferente por la mañana. Te sentirás libre. Ya no hay un círculo de presión interna. Te sentirás sin confinar, sin restricciones.

Esto es bueno. Pero nos hemos vuelto tan adictos al gentío que sólo te sentirás bien durante unos pocos días -tres o cuatro días-; luego surgirá el deseo de volver a la masa. Siempre que te vas de vacaciones, a los tres días quieres volver. Debido a la pauta, al hábito, te sientes inútil. Cuando estás solo, te sientes inútil; cuando estás solo no puedes hacer nada, e incluso si haces algo, nadie lo sabrá, nadie te verá hacerlo, nadie lo apreciará. No puedes hacer nada solo porque toda tu vida has estado haciendo algo para los demás. Te sientes inútil.

Así que, recuerda, si alguna vez intentas esta locura solitaria, abandona la idea de la utilidad. Se inútil. Sólo entonces puedes estar solo. Porque, en realidad, la utilidad ha sido impuesta en tu mente por la sociedad. La sociedad dice: «Se útil; no seas inútil.» La sociedad quiere que seas una unidad económica, una cosa, eficiente, utilitario. La sociedad no quiere que seas como una flor. No, incluso si eres una flor, debes valer lo suficiente para ser vendida. La sociedad necesita que estés en el mercado, que tengas alguna utilidad. Sólo entonces eres necesario; si no, no. La sociedad sigue predicando que esa utilidad es la meta de la vida, el propósito de la vida. Esto es una tontería.

No estoy diciendo que seas inútil. Estoy diciendo que esta utilidad no es la meta. Tienes que vivir en sociedad, ser útil para ella, pero tienes que seguir siendo capaz de ser inútil en cualquier

momento. Hay que conservar esa capacidad; de lo contrario te vuelves una cosa y no una persona. Cuando te vayas a la soledad, esto se convertirá en un problema. Te sentirás inútil.

He estado trabajando con mucha gente. A veces les sugiero que estén tres semanas o tres meses en soledad, en silencio, totales. Y les digo que después de siete días querrán volver y su mente encontrará todas las razones para no estar allí, para que puedan volver. Les digo que no escuchen esos argumentos y que estén resueltos a no irse durante el tiempo que hayan fijado. Me dicen que van por su propia voluntad, así que, ¿por qué iban a irse? Les digo que no se conocen a sí mismos. Como mucho, se quedarán allí de tres a siete días; luego ansiarán volver, porque la sociedad se ha vuelto alcohólica, es un estupefaciente. En los momentos sobrios puedes pensar en estar solo, pero cuando estés solo, en tres días pensarás: «¿Qué estoy haciendo? Esto es inútil.» Así que les digo que sean inútiles y no piensen desde el punto de vista de la utilidad.

A veces ha sucedido que han permanecido allí tres semanas o tres meses, y luego vienen y dicen: «Ha sido hermoso, he sido muy feliz, pero esta idea continuó machacando: "¿De qué sirve esto?"» Dicen: «Fui feliz, muy silencioso, lo disfruté. Pero esta idea estaba constantemente en el trasfondo: "¿De qué sirve? ¿Qué estoy haciendo?".» Recuerda, la utilidad es para la sociedad. La sociedad te usa y tú usas la sociedad. Es una relación recíproca.

Pero la vida no es para la utilidad. No es utilitaria, no tiene propósito; es un juego, una celebración. De modo que, cuando te vayas a la soledad para hacer esta técnica, estate preparado desde el principio porque vas a ser inútil, y disfrútalo; no te sientas triste por ello. No puedes concebir los argumentos que presentará la mente. Dirás: «El mundo tiene tantos problemas y tu estás aquí, sentado en silencio. Mira lo que está sucediendo en Vietnam, y lo que está sucediendo en Pakistán, y lo que está sucediendo en China; y tú país se está muriendo, no hay comida, no hay agua. ¿Qué estás haciendo aquí meditando? ¿De qué sirve? ¿Traerá esto el socialismo al país?»

La mente presentará bellos argumentos; la mente es la gran argumentadora. Es el Diablo, intentará persuadirte, te convencerá de que estás perdiendo el tiempo. Pero no le escuches. Estate

preparado desde el principio: «Voy a perder el tiempo. No haré nada útil. Simplemente disfrutaré de estar aquí.»

Y no te preocupes por el mundo. El mundo sigue. Siempre está en apuros, siempre ha estado en apuros y seguirá siempre estando en apuros. Así es el mundo. No puedes hacer nada, así que no intentes ser un gran reformador del mundo, un revolucionario, un mesías. No lo intentes.

Simplemente se tú mismo y disfruta de tu soledad, igual que una roca o un árbol o un río... ¡Inútil! ¿Para qué sirve una roca tendida bajo las lluvias, bajo el sol, bajo las estrellas? ¿Qué utilidad tiene esta roca? Ninguna; la roca disfruta siendo así. Simplemente se una roca. Hay jardines de rocas en Japón, en los monasterios Zen; hacen jardines de rocas particularmente para esto. No hay árboles en el jardín; sólo arena y roca. Hay una roca solitaria, y el maestro le dice al discípulo: «Vete y se una roca, como esa roca. No te preocupes por el mundo. Esa roca permanece ahí independientemente de lo que le pase al mundo. No está preocupada. Está siempre en meditación.»

A no ser que estés realmente preparado para ser inútil, no puedes ser solitario, no puedes estar en soledad. Y una vez que conozcas su profundidad, puedes volver a la sociedad. Debes volver, porque la soledad no es un estilo de vida; es sólo un adiestramiento. No es un modo de vida, sino sólo una relajación profunda para cambiar de perspectiva. Es salirse del ritmo de la sociedad para mirarte a ti mismo, quién eres, solo. Así que no pienses que esto es un estilo de vida. Muchos lo han convertido en un estilo de vida. Están equivocados, están absolutamente equivocados. Han convertido una medicina en comida. No es un estilo de vida; es sólo medicinal. Te alejas por un tiempo para tener una perspectiva, una distancia, para ver qué eres y qué te está haciendo la sociedad. Cuando te sales de ella, puedes mirar mejor. Puedes observar. Sin estar involucrado, sin estar en ella, puedes volverte un observador desde la cima de una colina, puedes volverte un testigo. Estás tan lejos... imparcial, ecuánime, puedes mirar.

Así que toma nota, esto no es un modo de vida. No estoy diciendo que dejes el mundo y te hagas ermitaño en alguna parte de los Himalayas; no. Pero, a veces, vete, relájate. se inútil, permanece solo, existe como una roca, se independiente, libre del

mundo, se parte de la naturaleza..., y rejuvenecerás, volverás a nacer. Luego vuelve y muévete otra vez en la sociedad y en el gentío, y trata de llevar contigo esa belleza, ese silencio que te sucedió cuando estabas solo. Llévalo contigo ahora, no pierdas contacto con él. Entra profundamente en el gentío, pero no te vuelvas una parte de él. Deja que el gentío esté fuera de ti; tú permaneces solo.

Y cuando te vuelves capaz de estar solo entre el gentío, has alcanzado la soledad real. Es fácil estar solo en la cima de una colina; toda la naturaleza te ayuda, y nada es una barrera. Volver al mercado, a la tienda, a la oficina, a la familia, y permanecer solo...; esto es un logro. Entonces es algo que has logrado y no es sólo accidental, algo que sucedió debido a las colinas. Ahora ha cambiado la cualidad de la consciencia. Así que permanece solo entre el gentío. El gentío estará fuera, pero no dejes que entre. Protege lo que has conseguido. Defiéndelo, no dejes que sea alterado. Y cuando sientas que la sensación se ha apagado, que se está yendo, que la sociedad la ha alterado, que ha acumulado polvo, que el manantial fresco ya no está fresco, que está contaminado..., vete otra vez. Distánciate de la sociedad para renovar esa sensación, para revivirla de nuevo. Luego vuelve y entra en el gentío. Y entonces llegará un momento en que el manantial original permanecerá fresco y nadie podrá contaminarlo o hacerlo impuro. Entonces no hay necesidad de irse a ninguna parte.

De modo que esto es sólo una técnica, no un estilo de vida. No te hagas monje, no te hagas monja; no te vayas a vivir para siempre a un monasterio. Si vives para siempre en un monasterio, nunca podrás saber si has logrado lo que has logrado, o si simplemente te lo ha dado el monasterio. Puede que sea accidental, no esencial. Lo esencial hay que ponerlo a prueba. Lo esencial hay que contrastarlo con la sociedad, hay que llevarlo a la piedra de toque. Y cuando nunca se rompe, cuando puedes contar con ello. Cuando nada puede cambiarlo, entonces se ha vuelto una cristalización.

97 Llena el espacio infinito con tu cuerpo de dicha.

Segunda técnica: *Considera que el espacio pleno es tu propio*

cuerpo de dicha.

Esta segunda técnica tiene que ver con la primera. Considera que el espacio es tu propio cuerpo de dicha. Meditando en la cima de una colina con un espacio sin fin ante ti, puedes hacerla. Considera que está lleno de tu propio cuerpo de dicha.

Hay siete cuerpos. El cuerpo de dicha es el último cuerpo, de modo que cuanto más entras en ti, más sientes que eres dichoso. Estás acercándote al cuerpo de dicha, a la capa de dicha. Rodea tu alma esencial, que es el primer cuerpo desde dentro hacia fuera, o el último cuerpo desde fuera hacia dentro. Rodeando tu ser, el alma esencial, está la capa de dicha. Se la llama el cuerpo de dicha. Sentado en la cima de una colina, mirando el cielo infinito, siente que todo el espacio, todo el espacio pleno, se llena de tu cuerpo de dicha. Siente que tu cuerpo de dicha se ha agrandado y todo el espacio está lleno de él.

¿Qué sentirás? No sabes lo que es la dicha, así que ¿cómo imaginarla? Será mejor intentar sentir primero que el espacio está lleno de silencio, no de dicha. Siéntelo lleno de silencio. La naturaleza será útil, porque en la naturaleza incluso los ruidos son silenciosos. En las ciudades, incluso el silencio es ruidoso. Los sonidos naturales son silenciosos porque no perturban, son armoniosos. Así que no pienses que el silencio es necesariamente la ausencia de sonido. No; un sonido musical puede ser silencioso, porque es armonioso. No te perturba. Más bien, hace más profundo tu silencio.

De modo que cuando entras en la naturaleza, la brisa que sopla, el arroyo, el río, el viento o cualesquiera sonidos que haya, son armoniosos, crean un todo. No son perturbadores. Puedes escucharlos y la escucha misma hará más profundo tu silencio. Así que primero siente que todo el espacio está lleno de silencio; siente hondamente que cada vez es más silencioso, que el cielo se ha vuelto silencioso a tu alrededor.

Y sólo cuando sientas que el cielo se ha vuelto silencioso deberás tratar de llenarte de dicha. Cuando el silencio se haga más profundo, tendrás el primer vislumbre de dicha. Cuando aumenta la tensión, tienes el primer vislumbre de desdicha, estrés; cuando el silencio se haga más profundo, te sentirás a gusto, en casa, relajado, y vendrá a ti el primer vislumbre de

dicha. Y cuando llega ese vislumbre, puedes imaginar que ahora todo el espacio está lleno de esa dicha. *Considera que el espacio lleno es tu propio cuerpo de dicha...* Todo el cielo se vuelve tu cuerpo de dicha.

Puedes hacerla separadamente; no hay necesidad de conectarlo con la primera técnica, pero son necesarios los mismos requisitos, espacio ilimitado, silencio, ningún ser humano a tu alrededor. ¿Por qué esta insistencia en que no haya seres humanos a tu alrededor? Porque en el momento en que veas a un ser humano, empezarás a reaccionar como antes. No puedes ver a un ser humano sin reaccionar. Te sucederá algo inmediatamente. Te vuelve a traer todas tus viejas pautas. Si no ves a seres humanos, te olvidas de que eres humano, y olvidar que eres humano, parte de la sociedad, es bueno. Es bueno recordar simplemente que eres, incluso si no sabes qué. No le perteneces a nadie, a ninguna sociedad, a ningún grupo, a ninguna religión. Este «no pertenecer» será útil.

De modo que será bueno que te vayas solo a alguna parte y hagas esto, practiques esto. Esta técnica sola será útil, pero recuerda empezar con algo que puedas sentir. He visto a gente haciendo técnicas que no pueden sentir. Si no puedes sentirlo, si no tienes ninguna experiencia de ello, ni siquiera un vislumbre, entonces todo el asunto se vuelve falso.

Un hombre vino la decirme: «Estoy practicando que Dios está en todas partes.»

Así que le pregunté: «¿Cómo puedes practicarlo? ¿Qué imaginas? ¿Has conocido, has sentido a Dios? Sólo entonces será fácil imaginar; si no, simplemente estarás pensando que estás imaginando, y no sucederá nada.»

Recuerda esto para cualquier técnica que hagas. Al principio debes hacer algo con lo que estés familiarizado; puede que no estés totalmente familiarizado con ello, pero será necesario un pequeño vislumbre. Sólo entonces puedes avanzar, paso a paso. Pero no te lances a algo que te es absolutamente desconocido, porque entonces no puedes sentirlo y no puedes imaginarlo.

Debido a esto, muchos maestros, particularmente Buda, descartaron completamente la palabra «dios». Buda dijo: «No puedes trabajar con ella. Es el final mismo, y no puedes poner el final al principio. De modo que comienza por el principio mismo.»

Dijo: «Olvida el final; el final vendrá automáticamente.» Y dijo a sus discípulos: «No penséis en Dios. Pensad en la compasión, pensad en el amor.» Así es que no dice que uno debería sentir que Dios está en todas partes; uno simplemente debería sentir compasión por todos los que existen, por el árbol, por los seres humanos, por los animales. Simplemente siente compasión. Siéntete comprensivo, crea amor, porque el amor lo conoces, aunque sea sólo un poco. Ha habido algo como el amor en la vida de todos. Puede que no hayas amado, pero puede que alguien te haya amado, al menos tu madre. Debes haberle mirado a los ojos: ella te amaba.

«Simplemente se maternal con la existencia», dice Buda: «Y siente una honda compasión. Siente que el mundo entero está lleno de tu compasión. Entonces todo lo demás vendrá por sí solo.»

Recuerda esto como una ley básica: empieza siempre con algo que puedas sentir, porque sólo entonces puede entrar lo desconocido a través de ello.

Capítulo 70

Sufre el Dolor de la Soledad

PREGUNTAS

La soledad es muy dolorosa. ¿Qué se puede hacer?

¿Cómo conciliar la soledad con la totalidad?

¿Minimizar o maximizar?

¿Es el sexo el anhelo de volver al útero?

¿A quién te refieres al decir «nosotros»?

Primera pregunta:

La confrontación con uno mismo en la soledad es aterradora, muy dolorosa. ¿Qué se puede hacer?

Es aterradora y es dolorosa, y hay que padecerla. No se debería hacer nada para evitarla, no se debería hacer nada para distraer la mente, no se debería hacer nada para escapar de ella. Hay que sufrirla y hay que pasar por ella. Este sufrimiento, este dolor, es una buena señal de que estás cerca de un nuevo nacimiento, porque todo nacimiento es precedido por el dolor. No se puede evitar, y no se debería evitar, porque forma parte de tu crecimiento. Este dolor y este sufrimiento se conoce tradicionalmente como *tapascharya,* austeridad. Éste es el significado de *tapas:* austeridad, esfuerzo arduos.

Pero ¿por qué hay este dolor? Esto debería comprenderse, porque comprenderlo te ayudará a pasar por ello, y si pasas por ello a sabiendas, saldrás de ello más fácilmente, y antes.

¿Por qué hay este dolor cuando estás solo? Lo primero es que tu ego se pone enfermo. Tu ego sólo puede existir con los demás. Ha crecido en relación; no puede existir solo. De modo que si hay una situación en la que ya no puede existir, se siente asfixiado, se siente al borde de la muerte.

Éste es el sufrimiento más hondo. Sientes que te vas a morir, pero no eres tú quien está muriendo, sino sólo el ego que has considerado que eres tú mismo, con el que te has identificado. No puede existir porque te lo han dado los demás. Es una contribución.

Cuando dejas a los demás, no puedes llevarlo contigo. Considéralo de esta manera, cuando estás en la sociedad, la gente piensa que eres muy buena persona. Esta bondad no puede existir cuando estás solo y solitario, porque eso es lo que la gente pensaba de ti. Ahora esa gente ya no está. No se puede prestar apoyo a tu imagen. Se ha quedado sin base. Con el tiempo, desaparecerá, y te sentirás muy triste, porque eras tan buena persona, y ahora ya no lo eres. Y no sólo sufrirá la gente buena; si eres una mala persona, también eso te fue dado por los demás. También eso es una manera de conseguir atención. Cuando mucha gente te considera malo, te dan atención. No pueden ser indiferentes a ti; tienen que tenerte en cuenta. Eres alguien, una mala persona, peligroso. Cuando entras en la soledad, te vuelves un nadie. Esa mala imagen desaparecerá, y te estabas nutriendo de ella, tu ego se estaba nutriendo de ella. De modo que los

malos y los buenos no son básicamente diferentes, ambos están obteniendo sus egos. Sus medios son diferentes, pero su meta es la misma.

El malo depende de los demás; el bueno, también. Existen en la sociedad. El santo y el pecador existen en la sociedad. Solo no eres ni un santo ni un pecador. De modo que en soledad todo lo que sabes acerca de ti mismo se vendrá abajo; poco a poco, desaparecerá. Puedes prolongar tu ego durante un cierto periodo –y eso también tendrás que hacerlo con la imaginación-, pero no puedes prolongarlo mucho tiempo. Sin la sociedad, estás desarraigado; no existe el terreno del que obtienes nutrición. Éste es el dolor básico. Ya no estás seguro de quién eres: eres sólo una personalidad que se disgrega, una personalidad que se disuelve. Pero esto es bueno, porque, a no ser que desaparezca este falso tú, el real no puede aflorar. A no ser que seas completamente lavado y quedes limpio de nuevo, lo real no puede aflorar.

Este falso tú está ocupando el trono. Hay que destronarlo. Viviendo en soledad, todo lo que es falso puede irse. Y todo lo que es dado por la sociedad es falso; en realidad, todo lo que es dado es falso, todo lo que nace contigo es real. Todo lo que eres por ti mismo, a lo que no ha contribuido nadie más, es real, auténtico. Pero lo falso debe irse. Y lo falso es una gran inversión; has invertido tanto en ello, has estado cuidándolo tanto... Todas tus esperanzas dependen de ello, de manera que, cuando empiece a disolverse, te sentirás atemorizado, asustado, tembloroso. ¿Qué te estás haciendo a ti mismo? Estás destruyendo toda tu vida, toda la estructura.

Habrá miedo. Pero tienes que pasar por este miedo; sólo entonces dejarás de tener miedo. No digo que te volverás valiente, no; digo que dejarás de tener miedo. La valentía es sólo una parte del miedo. Independientemente de lo valiente, que seas, el miedo está oculto detrás. Digo que dejarás de tener miedo. No serás valiente; no hay necesidad de ser valiente cuando no hay miedo. Tanto la valentía como el miedo se vuelven irrelevantes. Ambos son caras de la misma moneda. De modo que vuestros valientes no son otra cosa que vosotros cabeza abajo, haciendo *shirshasana.* Tu valentía está oculta dentro de ti y tu miedo está en la superficie; su miedo está oculto dentro de ellos y

su valentía está en la superficie. De modo que cuando estás solo eres muy valiente, cuando piensas en algo eres muy valiente, pero cuando llega una situación real eres miedoso.

Se dice acerca de los soldados, de los más insignes entre ellos, que antes de ir al frente tienen tanto miedo como cualquiera. Están temblando por dentro, pero irán. Empujarán este temblor al inconsciente; y cuanto más temblor haya por dentro, más crearán una fachada de que son valientes. Crearán una coraza. Ves la coraza, parecen valientes, pero en el fondo están llenos de miedo. Uno sólo deja de tener miedo cuando ha pasado por el miedo más profundo de todos, el de la disolución del ego, la disolución de la imagen, la disolución de la personalidad.

Esto es la muerte, porque no sabes si va a aflorar una nueva vida de ello; durante el proceso sólo conocerás la muerte. Sólo cuando estés muerto tal como eres, en cuanto entidad falsa, sólo entonces sabrás que la muerte era sólo una puerta a la inmortalidad. Pero eso será el final. Durante el proceso, simplemente estás muriendo. Todo lo que has valorado tanto te está siendo arrebatado, tu personalidad, tus ideas, todo lo que pensabas que era hermoso. Todo te está dejando. Estás siendo desnudado. Todos los roles y las vestimentas te están siendo arrebatados. En el proceso, habrá miedo, pero este miedo es básico, necesario, inevitable; hay que pasar por él. Deberías comprenderlo, pero no trates de evitarlo, no trates de escaparte de él, porque toda escapada te traerá de vuelta, volverás a entrar en la personalidad.

Los que van a entrar en el silencio y la soledad profundos, me preguntan siempre: «Habrá miedo, así que ¿qué se puede hacer?» Les digo que no hagan nada, que simplemente vivan el miedo. Si llega el temblor, tiembla. ¿Por qué impedirlo? Si hay un miedo interno, y estás temblando con él, tiembla con él. No hagas nada. Deja que suceda. Se irá por sí solo. Si lo evitas..., y puedes evitarlo, puedes empezar a entonar «Rama, Rama, Rama»; puedes aferrarte a un *mantra* para distraer la mente. Te apaciguarás y no sentirás el miedo. Lo has empujado al inconsciente. Estaba saliendo -lo que era bueno; ibas a liberarte de él-, estaba abandonándote, y cuando te abandone, temblarás. Eso es natural, porque desde cada célula del cuerpo, de la mente, está saliendo una energía que siempre había estado presionada

ahí. Habrá un estremecimiento, un temblor; será como un terremoto. Toda el alma se agitará con ello, pero deja que suceda. No hagas nada. Ese es mi consejo. Ni siquiera entones el nombre de Rama. No intentes hacer nada con ello, porque lo único que puedes hacer es, de nuevo, la represión. Permitiendo que suceda, dejando que pase, saldrá de ti. Y cuando haya salido, serás un hombre enteramente diferente.

El ciclón se ha ido y ahora estarás centrado, centrado como nunca antes lo habías estado. Y una vez que conozcas el arte de dejar que las cosas sucedan, conocerás una de las llaves maestras que abre todas las puertas internas. Entonces, independientemente de lo que sea, deja que pase, no lo evites.

Si durante sólo tres meses puedes estar en soledad total, en silencio total, sin luchar con nada, permitiendo que suceda todo, sea lo que sea, en tres meses lo viejo se habrá ido y estará presente lo nuevo. Pero el secreto es dejar que pase, al margen de lo aterrador, doloroso, que sea, al margen de lo peligroso, mortal, que parezca. Llegarán muchos momentos en los que sentirás que te vuelves loco si no haces algo, y empezarás a hacer algo involuntariamente. Puede que sepas que no se puede hacer nada, pero no te controlarás y empezarás a hacer algo.

Es como si estuvieras pasando por una calle oscura por la noche, a medianoche, y sientes miedo, porque no hay nadie alrededor y la noche es oscura y no conoces la calle..., así que empiezas a silbar. ¿Para qué puede servir silbar? Sabes que no sirve para nada. Entonces empiezas a cantar una canción. Sabes que no sirve de nada cantar una canción, no se puede ahuyentar la oscuridad, que seguirás estando solo, pero, distrae la mente. Si empiezas a silbar, con sólo silbar tienes más seguridad y te olvidas de la oscuridad. Tu mente se va al silbido y te empiezas a sentir bien.

No ha sucedido nada. La calle es la misma, la oscuridad es la misma, el peligro, si es que hay alguno, sigue ahí, pero ahora te sientes más protegido. Todo es igual, pero ahora estás haciendo algo. Puedes empezar a entonar un nombre, un *mantra,* «Rama, Rama», que será una especie de silbido. Te dará fortaleza. Pero esa fortaleza es peligrosa, esa fortaleza se convertirá de nuevo en un problema, porque esa fortaleza va a ser tu viejo ego. Estás reavivándolo otra vez.

Permanece como testigo, y deja que suceda cualquier cosa que esté sucediendo. Hay que afrontar el miedo para ir más allá de él. Hay que afrontar la angustia para transcenderla. Y cuanto más auténtico sea el encuentro, cuanto más cara a cara, cuanto más estés mirando las cosas, antes llegará el suceso.

Sólo lleva tiempo porque tu autenticidad no es intensa. Así que puede que tardes tres días, tres meses, o tres vidas..., según la intensidad. En realidad, tres minutos también pueden bastar... tres segundos también pueden bastar. Pero entonces tendrás que pasar por un infierno tremendo, con tanta intensidad que puede que no seas capaz de soportarla, tolerarla. Si uno puede confrontar todo lo que está oculto en uno mismo, sale, y cuando se ha ido, eres diferente. Porque todo lo que ha salido de ti, antes formaba parte de ti, y ahora ya no forma parte de ti.

Así que no preguntes qué hacer. No es necesario hacer nada. No hacer, ser un testigo, confrontar sin esfuerzo alguno todo lo que hay, sin ni siquiera hacer un ligero esfuerzo, simplemente dejando que esté... Permanece pasivo y deja que salga. Siempre sale. Cuando haces algo, eso es lo que no le deja salir, porque entonces interfieres.

¿Y quién interferirá? ¿Quién tiene miedo? El mismo que es la enfermedad es el que interferirá.

El mismo ego que hay que abandonar es el que interferirá.

Te dije que el ego forma parte de la sociedad. Abandonas la sociedad, pero no quieres abandonar la parte que te ha dado la sociedad. Está enraizada en la sociedad; no puede vivir sin la sociedad. Así que tienes que abandonarla o tienes que crear una nueva sociedad en la que pueda vivir.

De modo que puedes crear una sociedad alternativa; ese es uno de los mayores trucos de la mente. Siempre ha sido así. Puedes crear una sociedad diferente, puedes crear un *ashram.* Veinte personas que piensan que quieren vivir en soledad pueden crear un monasterio; entonces el monasterio se ha vuelto una sociedad alternativa. De manera que salen de la sociedad, pero crean otra sociedad, de modo que básicamente no cambia nada. Siguen siendo los mismos. Más bien, por el contrario, puede que se vuelvan más egotistas, porque ahora son el grupo de los elegidos, los escogidos. Han dejado el mundo, pero han creado otro mundo, y vuelve a haber la misma pauta de relación. Hay el

jefe, hay los discípulos, hay un maestro, y toda la jerarquía y todo está ahí, en miniatura. Y entonces hay buenos discípulos, hay malos discípulos, los que tienen éxito y los que no lo tienen..., de modo que es lo mismo. En un pequeño grupo existe toda la sociedad.

Eso no servirá. Esto está sucediendo ahora en Occidente. Un gran número de jóvenes está dejando la sociedad porque sienten que esa sociedad está podrida, es decadente, se está muriendo, y sienten que es tan decadente que no se puede cambiar. Esto es algo muy nuevo. Los jóvenes siempre piensan que la sociedad está podrida, pero piensan que se puede cambiar, transformar, de modo que es necesaria una revolución. Esto sólo sucede en la última fase de una sociedad o civilización, la gente empieza a pensar que no se puede hacer nada, que la revolución es una tontería, que la sociedad está tan muerta que nadie puede reavivarla, que no se puede cambiar. De modo que simplemente te sales de ella. No puedes hacer nada, la casa está ardiendo... Así que simplemente te escapas de ella.

Esto es lo que está sucediendo en Occidente: *hippies, beatniks, yippies;* todos saliéndose de la sociedad. Pero están creando otra sociedad, una sociedad alternativa. Los mismos *hippies* se han convertido en una sociedad alternativa. En la sociedad corriente, si tienes el pelo largo, los demás te mirarán como si te hubieras desviado del buen camino. Algo va mal. En la sociedad *hippie,* si tienes el pelo corto, ¡no estás bien! No vas por buen camino. ¿Qué diferencia hay?

En la sociedad corriente, si vives sucio, no estás bien, eres descortés, inculto, maleducado, inaceptable. Pero en una sociedad *hippie,* si vives de manera muy limpia, entonces no estás bien. Entonces todavía estás aferrándote a la vieja mentalidad que dice que la limpieza está muy cerca de Dios. Dios ha muerto hace mucho tiempo; ahora lo segundo, la limpieza, también ha muerto. No puede existir sin Dios.

Hay ahí la misma condena y la misma apreciación. Creas una sociedad alternativa con justo las reglas opuestas, pero eso da igual, tu ego puede nutrirse de nuevo. Ha sido transplantado, se ha formado un nuevo terreno.

Estar en soledad significa no crear una sociedad alternativa. Simplemente sal de la sociedad, y entonces todo lo que te ha

dado la sociedad saldrá de ti. Sólo puede existir en un ambiente, en el ambiente social; no puede existir fuera de él. Tendrás que abandonarlo. Será doloroso, porque estás tan adaptado a él, todo está tan planificado. Se ha vuelto tan cómodo estar adaptado; todo es conveniente. Cuando cambias y te vas solo, estás dejando todas las comodidades, todas las conveniencias, todo lo que la sociedad puede ofrecer; y cuando la sociedad te da algo, también te quita algo, tu libertad, tu alma.

De modo que es un intercambio; y cuando estás intentando alcanzar tu alma en toda su pureza, tienes que concluir la negociación. Será doloroso, pero si puedes pasar por ello, la dicha más alta está cerca. La sociedad no es tan dolorosa como la soledad, la sociedad es tranquilizadora, la sociedad es conveniente, cómoda. Pero te deja como dormido. Si te sales de ella, tendrá que haber inconveniencia. Habrá todo tipo de inconveniencias. Esas inconveniencias hay que padecerlas comprendiendo que forman parte de la soledad, parte de recuperarte a ti mismo.

Esto es *tapas,* esto es austeridad, y saldrás de ello nuevo, con una nueva gloria y dignidad, una nueva pureza e inocencia.

Segunda pregunta:

Anoche dijiste que la soledad total es la naturaleza esencial, es la realidad última del hombre. Otro día explicaste que la individualidad es falsa y que el hombre es una ola en la totalidad orgánica de la existencia. ¿Cómo es posible una conciliación entre la soledad y la totalidad?

No hay necesidad de conciliación. La soledad es la totalidad. Pero soledad no significa individualidad. Eres un individuo debido a la sociedad. Cuando estés totalmente solo no serás un individuo.

Un individuo representa una parte de una sociedad. Cuando estás en la multitud eres un individuo; cuando te sales de la multitud, no sólo queda atrás la multitud, sino también la individualidad. Esa individualidad te fue dada. La individualidad y la sociedad son dos polos de un mismo fenómeno. Solo no eres un individuo; el individuo tiene que existir en una pauta de la

sociedad. Es como cuando dije que solo no eres ni bueno ni malo, solo no eres ni santo ni pecador, solo no eres ni guapo ni feo, solo no eres ni sabio ni tonto. Ambos pares de cualidades cesan. La dicotomía cesa.

El individuo existe en la sociedad; el individuo es la unidad componente de la sociedad. Solo no eres un individuo, así que no pienses que te volverás un individuo cuando estés solo. No, no serás un individuo. Si no hay sociedad, ¿cómo vas a ser un individuo? Tú estarás ahí, y esa soledad será la totalidad. El ego cesará, y es el ego lo que te da la sensación de individualidad.

Solo no significa que seas un individuo; solo significa que ahora la dicotomía de sociedad e individuo ya no existe. Esto te dará totalidad. Ahora no eres parte de nada, te has vuelto el todo.

Esto es difícil de expresar porque en lenguaje parece absurdo. No puedes imaginar cómo no serás un individuo si estás solo, porque si piensas y te imaginas a ti mismo en la cima de una colina, sentado solo en una cueva en los Himalayas, pensarás en ti mismo como un individuo..., porque no sabes lo que es la soledad. Soledad significa que todos los pensamientos, toda la mente, toda la individualidad que te dio la sociedad han quedado atrás. Te volverás tan sólo un espacio, un vacío, nadie. Sentado en una cueva en los Himalayas, no habrá nadie que esté sentado; sólo un espacio.

Buda estaba meditando bajo un árbol. Era una noche de luna llena y algunos jóvenes habían venido al bosque. Habían traído mucho alcohol y a una joven prostituta. Pero bebieron tanto alcohol y se emborracharon tanto que la prostituta se escapó. Cuando se dieron cuenta de que la chica se había ido, empezaron a buscarla. ¿Dónde había ido?

En su búsqueda, llegaron a Buda, que estaba meditando sentado bajo un árbol. Así que le dijeron: «Debes de haber visto pasar por aquí a una chica joven, hermosa, desnuda, porque éste es el único camino y es una noche de luna llena. Así que debes de haber visto pasar a una chica joven, guapa, desnuda. ¿La has visto?».

Buda abrió los ojos y dijo: «Pasó alguien, pero no puedo decir si quien pasó era una mujer o un hombre. No puedo decir si la persona que pasó era hermosa o fea. Y no pueda decir si la persona que pasó estaba vestida o desnuda. Pasó alguien... He

oído pasos.»

Estaban asombrados y dijeron: «¡Eso es imposible!».

Buda dijo: «Yo mismo no lo hubiese creído antes. Cuando formaba parte de la sociedad, esto habría sido imposible, pero ahora que he dejado la sociedad, he dejado también todas las concepciones de la sociedad. Ahora sólo sucede la naturaleza a mi alrededor. Así que oí el sonido de que pasaba alguien; hubo tan sólo un sonido que llegó a mi espacio interno, eso es todo. Pasó alguien.»

Te vuelves un espacio interno silencioso. No eres un individuo porque no eres una mente. Para que cese la mente, se sugiere la soledad. Y con la mente, cesa todo. Llega un momento en que no sabes quién eres..., y ese es el momento en que empezará el conocimiento real.

Llega un momento en que te olvidas completamente de quién eres, y todo lo que sabías antes ya no está, todas las hojas viejas han caído. Ahora éste es el momento, y ahora habrá un intervalo durante un tiempo. Este intervalo será de mucha angustia, porque lo viejo se ha ido y lo nuevo aún no ha llegado. Cuando las hojas viejas caen del árbol, el árbol estará desnudo durante algunos días, esperando a que surjan las nuevas. Las hojas nuevas están viniendo, están en camino; las viejas han dejado sitio. Ahora que ese sitio está vacío, las nuevas están fluyendo hacia ese espacio, y tarde o temprano surgirán. Pero tendrás que esperar.

Cuando estés meditando en soledad, la sociedad cesará, la mente cesará, el ego cesará y habrá un intervalo. Tendrás que pasar también por ese intervalo. Ahora el árbol está esperando a que vengan las hojas nuevas..., pero no se puede hacer nada. ¿Qué puede hacer el árbol? No se puede hacer nada para traerlas antes; seguirán su propio curso.

Es bueno que lo viejo haya cesado; porque ahora hay sitio, hay espacio para que aflore lo nuevo. Ahora no habrá ninguna barrera.

De modo que hay un otoño de la mente interna. Las hojas caerán. Será doloroso. Has vivido tanto tiempo con esas hojas viejas que sentirás que estás perdiendo algo. Y entonces habrá un invierno de espera, un invierno interno, en el que estarás desnudo -sin hojas, un árbol desnudo contra el cielo-, y no sabes qué va a suceder. Ahora todo se ha detenido. Ahora ningún pájaro viene a

cantar en sus ramas; ahora nadie viene a sentarse debajo de ti, bajo tu sombra, para esperar, para relajarse. Ahora no eres consciente en modo alguno de si estás muerto o si te va a suceder una nueva vida. Éste es el paréntesis, el intervalo.

Los místicos cristianos lo han llamado la noche oscura del alma..., antes del amanecer. Todas las luces artificiales han sido apagadas. La noche se ha vuelto muy oscura. Y el momento más próximo al amanecer será el más oscuro.

De modo que hay un invierno del alma interna en el que no hay hojas, y ningún pájaro canta, y nadie viene a esperar y a relajarse debajo de ti. Te sientes muerto. Todo se ha detenido. Todo movimiento ha cesado. Hay que pasar por esto..., porque entonces vendrá la primavera, vendrán nuevas hojas, nueva vida, nuevas flores. Una dimensión totalmente nueva aparecerá dentro de ti.

Pero recuerda el otoño, recuerda el invierno; sólo entonces es posible la primavera. El otoño también forma parte de la primavera -si puedes comprender-, está abriendo camino para que suceda la primavera. De modo que el otoño no está en contra de la primavera; es sólo el comienzo de ella. Y el paréntesis también es necesario, porque en el paréntesis te preparas. Lo viejo se ha ido. Ya no estás atormentado por ello, agobiado por ello. Estás embarazado, pero el embarazo es esperar; el nuevo niño está creciendo. Antes de que aparezca, de que se manifieste en el mundo, tendrá que ocultarse en lo profundo del inconsciente, porque toda semilla tiene que ir a lo profundo de la oscuridad, por debajo, oculta. Sólo entonces le sucede la vida. Si pones la semilla al sol, no le sucederá nada. Necesita oscuridad profunda, un útero. De modo que será invierno cuando estés embarazado, todo movimiento cesa, tienes que cargar con el peso... conscientemente, comprensivamente, amorosamente, confiando, orando, esperando. Y entonces llegará la primavera. Siempre ha sido así. El hombre también es un árbol.

Y, recuerda, la soledad es la totalidad; no son contradictorias. El ego es parte, el ego está fragmentado, el ego no puede ser total, el ego está en contra de la totalidad. En soledad, el ego desaparece. Te haces uno con la totalidad y el linde desaparece. Cuando estás realmente solo, eres el cosmos, eres Brahma.

Tercera pregunta:

En la primera técnica tratada anoche se dice que morar en la soledad es minimizar la relación. Pero en ocasiones previas dijiste que uno debería maximizar la relación con la expansión ilimitada.

Haz cualquiera de las dos cosas. Expándete tanto que no quede nada que no esté relacionado contigo; entonces desaparecerás. O permanece tan totalmente solo que no quede nada que esté relacionado contigo; entonces también desaparecerás.

Estás en medio, donde algo está relacionado y algo no está relacionado, donde alguien es un amigo y alguien es un enemigo, donde alguien te pertenece y alguien no te pertenece, donde hay una elección. Estás en medio. Vete a cualquiera de los dos extremos. Relaciónate con todos, con todo lo que existe, y desaparecerás. Estar relacionado con todo es un fenómeno tan tremendo que no puedes existir; te desbordarás.

Tú ego es tan estrecho que sólo puede existir con unas pocas relaciones, y también en ellas está en contra de algo; de lo contrario no podría existir. Si eres amistoso con todo lo que hay en el mundo, desapareces. Si quieres existir como un ego, puedes ser amistoso; pero también tienes que ser hostil a alguien; debes amar a alguien y debes odiar. Entonces puedes existir entres estas dos contradicciones, el ego puede existir. Ama todo lo que existe y desaparecerás, u ódialo y desaparecerás. Parecen cosas contradictorias. No lo son. La técnica es la misma. La técnica es la misma, lo ames todo o lo odies todo. El odio a todo se conoce en Oriente como *vairagya,* como renunciamiento. Éste es el odio a todo, retirar completamente tu amor, sentir que todo es inútil, que no vale nada.

Si puedes odiar tan totalmente, te volverás total; entonces no puedes existir. Sólo puedes existir cuando hay dos contradicciones, el amor y el odio. Te balanceas entre los dos. Es como un hombre caminando sobre una cuerda floja, tiene que balancearse entre la derecha y la izquierda. Si va completamente a la izquierda, se caerá; si va completamente a la derecha, se caerá. De modo que da igual que te vayas a la derecha o a la izquierda. Elige una, y te caerás de la cuerda.

Si quieres ser un hombre sobre una cuerda, tienes que balancearte, a veces a la izquierda, a veces a la derecha. Y, en realidad, el equilibrio es una ciencia. Cuando te inclines a la izquierda, tendrás que inclinarte inmediatamente a la derecha, porque la izquierda creará la posibilidad de caerse. Para reequilibrar, tendrás que inclinarte a la derecha, y cuando te inclinas a la derecha llega la posibilidad de que te puedas caer. De modo que tendrás que inclinarte a la izquierda. Por eso sigues moviéndote entre el amor y el odio, entre el amigo y el enemigo, entre esto y aquello, entre el gusto y el disgusto, entre la atracción y la repulsión. Te estás moviendo sobre una cuerda, continuamente. Si no comprendes esto, tu vida será un total malentendido.

He estado estudiando a muchísima gente y éste es uno de los problemas más básicos. Aman, luego odian, y no pueden comprender por qué odian cuando también aman. Así es como se balancean; y este balanceo te da el ego, tu personalidad. Si realmente quieres estar sin el ego, elige cualquiera de los dos extremos. Vete a la izquierda, ama, y no lo compenses con la derecha, te caerás de la cuerda. O vete a la derecha, odia, y odia totalmente, y no te vayas a la izquierda. Te caerás de la cuerda.

Mahavira dice que estés desapegado de todo -eso es el odio-, y Krishna dice que ames. Es por eso que los jainas nunca pueden entender el mensaje de Krishna... Imposible. Y los hindúes han hecho caso omiso de Mahavira. Ni siquiera han mencionado su nombre en sus Escrituras, ni una sola mención, ni siquiera han reparado en él, porque dice que uno esté tan desapegado de todo que eso se vuelve odio. Krishna dice que ames, y que ames tan profundamente que el odio caiga completamente de la mente. Ambas cosas son lo mismo. Te parecen contradictorias, pero no lo son.

O te inclinas a la izquierda o a la derecha, da lo mismo, te caerás al suelo, no estarás *sobre* la cuerda, eso es seguro. Esa cuerda es el ego o el mundo, el *sansara,* y tú te estás balanceando. Mucha gente me ama, pero se que tarde o temprano se balacearán y odiarán. Y cuando odian se ponen ansiosos. No deberían ponerse ansiosos, porque es así como pueden estar sobre la cuerda. Pero no pueden odiar mucho tiempo. Tendrán que volver a balancearse.

Por la mañana amas, por la tarde odias, por la mañana vuelves a amar. A no ser que estés dispuesto a dejar el ego, el balanceo continuará. Puede continuar infinitamente..., infinitamente puede continuar, la cuerda no tiene fin. Pero una vez que te hartas de todo el juego, una vez que sientes que esto es una tontería -balancearse cada vez con el odio y el amor, e irse cada vez a la dirección contraria, una y otra vez-, entonces puedes irte a uno, al amor o al odio, y saltar de la cuerda. Y una vez que saltas de la cuerda, estás iluminado. El balanceo es *sansara,* el mundo.

Cuarta pregunta:

El hombre tiene un anhelo inherente de entrar en el útero. Por favor, explica si el deseo del hombre por el acto sexual, por la penetración, simboliza o no su anhelo inherente de volver.

Sí. Forma parte de ello. Todo en la naturaleza quiere volver al origen. Ésta es una de las leyes.

Todo lo que sucede entremedias es irrelevante; todo círculo llega al final o al principio mismo, a la fuente original.

El hombre nace del útero. Cuando está angustiado o deprimido, cuando tiene demasiada responsabilidad, demasiada carga, y todo se vuelve pesado, quiere volver al útero. De aquí esta atracción, este deseo de entrar en la mujer. No puedes entrar, no puedes volverte un niño de nuevo, de modo que el acto sexual se vuelve un acto simbólico, la penetración se vuelve simbólica. Estás otra vez en el útero. Por eso el sexo es tan relajante, tan sosegador. Todas las tensiones se han ido, tu mente se ha aligerado. Al menos en este momento estás extático. Es una catarsis, te purgas de mucha suciedad.

De modo que el sexo se vuelve una descarga, una relajación, y la mujer se vuelve un útero. Esto forma parte de la atracción, parte del deseo. Puede que no seas consciente de ello, pero todo lo que hemos creado para la comodidad es como el útero. En una habitación, cerrada, a la temperatura del cuerpo, silenciosa, te puedes relajar fácilmente. Es como el útero. Y si tu dormitorio tiene todas las cualidades del útero, dormirás profundamente. Incluso un reloj en la pared te ayuda. Sigue haciendo tictac,

tictac; es igual que el corazón de la madre haciendo tictac, tictac, para el niño en el útero. El niño sigue escuchándolo. El ritmo del tictac es útil; el colchón, las almohadas, todas las cosas que usamos son realmente como el útero. Ahora los científicos piensan que tarde o temprano haremos dormitorios exactamente como el útero, exactamente iguales, porque te harán dormir lo más profundamente posible.

La concepción suprema del *nirvana* también es como el útero. El niño en el útero es tan libre... libre de toda responsabilidad. Nunca llega a conocer ningún deseo. Antes de que haya un deseo ya ha sido satisfecho. Eso es lo que los hindúes llaman *kalpavriksha.* En el cielo hay árboles bajo los que te sientas y cuando surge un deseo en tu mente, es satisfecho inmediatamente. No hay intervalo, no hay intervalo de tiempo entre el deseo, la demanda y el suministro. No hay intervalo. En cuanto surge el deseo es satisfecho.

Esto sucede en el útero; es *kalpavriksha,* el árbol que cumple los deseos. Un niño nunca cae en la cuenta de que tiene hambre, antes de que haya hambre, es saciada. El niño nunca cae en la cuenta de que tiene sed, antes de que haya sed, es saciada. Nunca cae en la cuenta de ningún esfuerzo, ninguna pugna; es servido silenciosamente por el cosmos que le rodea. Los psicólogos dicen que es por eso por lo que el niño no puede ser consciente en el útero, porque para la consciencia es necesario el esfuerzo, es necesaria la pugna. La consciencia sólo crece cuando hay una demanda, luego un intervalo de tiempo, y luego el suministro. Ese intervalo te hace consciente. Si no hay ningún intervalo, si todo lo que necesitas es suministrado inmediatamente, te dormirás. Así es que el niño está dormido durante nueve meses seguidos; no se pone alerta ni un solo momento. No hay necesidad de estar alerta. Todas las necesidades están satisfechas. No hay dolor, sufrimiento, tensión, de modo que la alerta no es posible.

El niño duerme, y cuando nace es una conmoción tal que, según Freud, nadie se recobra nunca de ello. Es traumático. Permanece en ti como una herida. Y creo que tiene razón. ¡Cuando el niño nace es una conmoción! Es expulsado del Jardín del Edén, del Paraíso. Todo era tan hermoso..., era tan hermoso que el niño estaba dormido. Era tan cómodo que no había

necesidad de estar despierto ni un solo momento. Era un mundo de ensueño, y ahora es expulsado por la fuerza. Existen todas las posibilidades de que el inconsciente del niño luche por permanecer en el útero. Es difícil decir si es así o no, pero existen todas las posibilidades de que el inconsciente del niño luche por permanecer en el útero. Crea todo tipo de dificultades para salir. De aquí el dolor y la lucha; está siendo expulsado, echado.

Y en el primer momento fuera del útero tendrá que ser el mayor sufrimiento que el niño padecerá nunca -ni siquiera la muerte será un sufrimiento tal-, porque en el primer momento, por su cuenta, tendrá que respirar, y ha comenzado el mundo con todas sus preocupaciones. Ahora él será el centro y será responsable y tendrá que llevar su propia carga. Es expulsado de la madre. Tendrá que respirar, y llorar cuando tenga hambre, y ahora nada es seguro; si será alimentado cuando tenga hambre, no es seguro. Dependerá, se ha vuelto dependiente. Ahora tiene que luchar por cada necesidad.

Pero entonces proporcionamos todo el bienestar a nuestros hijos, en todos los aspectos, para que la conmoción no sea tanta, no sea excesiva. La madre sigue satisfaciendo sus necesidades inmediatamente. Debido a esto, el niño empieza a sentir que es el centro del mundo y que el mundo entero tiene que hacerle caso. Un solo grito y el mundo entero tiene que caer a sus pies. Esto produce un principio muy egoísta. De modo que todo niño es muy egoísta. Y entonces tendrá que haber otras conmociones, porque éste es sólo el primer nacimiento, tan sólo el principio de los nacimientos. Los que conocen profundamente los fenómenos humanos dicen que toda la vida es un continuo nacimiento. Hay muchos nacimientos. Llegará un día en que la madre se negará a dar de mamar al niño. Ahora él tiene que depender de la comida, tiene que masticarla. La responsabilidad crece. Ahora la comida tiene que ser masticada, digerida. La leche era otra cosa. El niño no hacía nada, simplemente chupar. Era un chupón.

Las responsabilidades crecerán cada día, y será apartado, apartado cada vez más lejos de la madre. Y cuanto más apartado es, más le rodea el mundo. El mundo es hostil; el útero nunca era hostil, sino muy acogedor. El mundo no es acogedor; hay competición, y todo el mundo está interesado en sí mismo y nadie está interesado en ti. El mundo no es tu madre.

Cuando un niño va a la escuela, está entrando en un mundo hostil, con traumas y más traumas y muchas conmociones. Y continúa. La última ruptura sucede cuando el niño se enamora de una mujer. Se está haciendo adulto. Ésta es la última ruptura con la madre; ahora se ha roto el último enlace. Sin embargo, este hombre-niño seguirá comportándose como si su mujer fuera su madre. No lo es. Ella está interesada en sí misma, y él está interesado en sí mismo. Los dos están interesados en sí mismos. Son egos. Y todo marido sigue intentando que la mujer se comporte como su madre. Esa es la lucha. Ella no puede comportarse así... Ella tiene sus propios intereses. La madre estaba totalmente dedicada.

De modo que todo hombre está frustrado con su esposa, porque ninguna esposa puede ser una madre. No es una cuestión de esposas buenas y malas, ninguna esposa puede ser una madre. Todo hombre está frustrado. Todavía no he visto un hombre que no esté frustrado con su esposa. Parece imposible no estar frustrado, porque el deseo es imposible.

Pero el marido se siente bien cuando entra en la mujer, en la esposa. Está otra vez en el útero. Ésta es una penetración simbólica. En esos pocos momentos olvida todas las preocupaciones, el mundo, todo. Vuelve a ser un niño. Mira a un hombre profundamente enamorado de su mujer, o de su amada, su rostro parecerá como el de un niño. Todas las tensiones se han ido. De modo que no es una coincidencia que, cuando están enamorados, la mujer llame al marido «nene», «amorcito».

Leí una anécdota. Era medianoche y la casa estaba ardiendo. En el último momento, sacaron de ella a una mujer. Estaba como loca gritando: «Mi nene se ha quedado dentro.» Y, entonces, el nene apareció de pronto. Salió al balcón un hombre de ciento cincuenta kilos y dijo: «No te preocupes, estoy vivo y ahora salgo.» ¡Y todo el gentío se preguntaba qué pasaba!

Pero estaban profundamente enamorados, acostados juntos, y el hombre era un nene en ese momento. La mente está buscando de todas las maneras un estado como el del útero de nuevo, pero no puedes entrar en el útero, ni siquiera en un acto sexual. Sólo parece que lo estás.

La única posibilidad de volver a entrar en el útero no es física, sino psicológica, o, en los estratos más profundos, espiritual. Si

puedes ser uno con el cosmos, estarás de nuevo en el útero, y esto es algo que no se te puede arrebatar. Entonces toda la existencia se vuelve una madre. Así que, para mí, las religiones que han dicho que Dios no es un padre, sino una madre, son más científicas. Las que han llamado «padre» a su Dios no son tan científicas, porque un padre no es algo muy esencial, sino sólo accidental. El padre no ha existido siempre. La palabra «madre» es muchísimo más antigua que «padre». Incluso la palabra «tío» es más antigua que «padre», porque hace cinco mil años no existía el matrimonio. Había grupos que vivían juntos, el niño conocía a su madre, pero no sabía quién era el padre, de modo que todos los hombres del grupo eran tíos. «Tío» es una palabra más antigua que «padre». Todos los hombres eran tíos, porque no había ninguna certeza acerca de quién era el padre.

El padre apareció más tarde. Cuando un hombre dominó a una mujer y apartó a la fuerza a todos los demás hombres, se creó el padre. Y no es seguro si va a permanecer, porque la familia se está dispersando. No es algo eterno; es sólo institucional. Parece que el padre está desapareciendo; no puede permanecer en el futuro. ¡No hay esperanza para el padre! Desaparecerá poco a poco. Los tíos volverán a ser importantes. La madre es básica; el padre es social y puede ser descartado. Depende de la institución, del modo de pensar de la sociedad. Pero la madre no puede ser descartada. De modo que las religiones que consideran a Dios una madre son realmente más profundas. Cuando entras en Dios madre y te haces uno con ello, has entrado en el útero eterno. Ya no habrá dolor, no habrá sufrimiento. Ya nunca serás expulsado.

Última pregunta:

Dijiste que nos atañen los hilos, la esencia. Pero ¿a quién te refieres al decir «nosotros»? Porque, tal como somos, nos atañen las cuentas, los eventos. Vivimos en los eventos.

Cuando digo que nos atañe el hilo, la esencia, lo fundamental, lo real, al decir "nosotros" no me refiero a ti; tú tal como eres, no, pero tú como puedes ser, sí. Eres doble, y lo que eres ahora mismo no es lo real. Es sólo una cosa falsa, sólo una imagen que

puede ser desechada fácilmente. El auténtico tú es lo que sólo se puede conocer cuando se han eliminado todas las máscaras. Así que cuando digo que a «nosotros» nos atañe el hilo, os incluyo en vuestra realidad, no como egos, sino como almas. Eres dos, uno como pareces ser, y uno como eres. A la apariencia le atañen los eventos, le atañen las cuentas, lo superficial. A lo interno, lo que eres, no le atañen los eventos, no le atañe el tiempo en absoluto. Le atare lo eterno.

Te contaré una historia de una de las vidas pasadas de Buda, cuando aún no era un buda; en esa vida, Buda era tan ignorante como cualquiera. Oyó hablar de un hombre que se había iluminado, así que fue a tocar sus pies y a tener un *darshan.* Tocó los pies del iluminado, y cuando se estaba levantando, se quedó atónito al ver que el iluminado le estaba tocando los pies a él. Dijo: «¿Qué estás haciendo? Soy ignorante, no estoy iluminado, soy un pecador, y tú estás iluminado, eres la luz más pura que he visto. ¿Por qué deberías tocar mis pies? Yo he venido a tocar sus pies. ¿Por qué deberías tú tocar los míos?»

El iluminado se rió y dijo: «No estoy tocando tus pies. Estoy tocando los pies de lo esencial, del alma que está oculta dentro de ti. Eso ya está iluminado. Puede que lo sepas más tarde, y cuando lo sepas, recuerda. Un día llegarás a conocer la realidad ante la que me he inclinado. No lo conoces ahora mismo, no conoces tu propio tesoro, pero yo conozco mi tesoro, y en el momento en que he conocido mi tesoro, he conocido el tesoro de todos los demás.»

El iluminado le dijo a Buda: «En el momento en que me iluminé, conocí la realidad esencial de todo. Puedes seguir engañándote a ti mismo si esa es tu decisión, pero yo puedo penetrar y puedo ver dentro de ti la luz más pura. Recuérdame cuando tomes consciencia de ella.»

Y cuando Buda se iluminó en su vida siguiente, les dijo a sus discípulos: «No comprendí lo que estaba diciendo el iluminado. Era un misterio. Pero ahora veo lo que quería decir. Ahora ha aparecido, y todo lo que soy ahora lo era también en aquel momento. Él se debió de inclinar ante esto.»

De modo que cuando digo «nosotros», te incluyo en tu posibilidad, no en tu apariencia. Tu apariencia es sólo un sueño, pero no eres consciente de ello porque si tomas consciencia de

que estás soñando, el sueño ha cesado. No eres consciente de lo que eres realmente. Si tomas consciencia, la apariencia desaparecerá. Yo soy consciente..., así que puedes imaginarte mi dificultad. Os veo como iluminados. Ya sois eso. Estáis jugando al juego de ser ignorantes, intentando engañaros a vosotros mismos, pero para la realidad más íntima da igual lo que hagáis. Permanece inocente, pura, absolutamente pura.

Estás aquí. Si miro tu superficie, hay que enseñarte muchas cosas. Pero si miro lo que tienes dentro, no hay necesidad de enseñarte nada, no hay necesidad de hacer nada. A eso es a lo que me refiero cuando digo: «A nosotros nos atañe el hilo, la esencia; no las cuentas, los eventos, lo externo.»

Recuerda esto. Algún día, cuando te ilumines, sabrás a qué me refería cuando dije «nosotros», y a quién incluía. Es cierto que no estás incluido tal como eres aquí, ante mí, la apariencia, no; sino como siempre has sido y como serás siempre cuando se quite esta cortina, cuando desaparezcan estas nubes y salga el Sol. Yo puedo ver el Sol detrás de las nubes.

Tú estás tan identificado con las nubes que ni siquiera puedes creerme. Si te digo que ya estás iluminado, ¿cómo vas a creerlo? dirás que debo de estar engañándote o gastando una broma. Es la verdad, pero la verdad es difícil de entender. Y tienes que dar muchas vueltas antes de llegar a ti mismo, tienes que dar muchas vueltas antes de llegar a darte cuenta de que tu hogar es la meta, de que siempre has estado en el lugar al que querías llegar.